

Per què els horaris són importants en la salut?

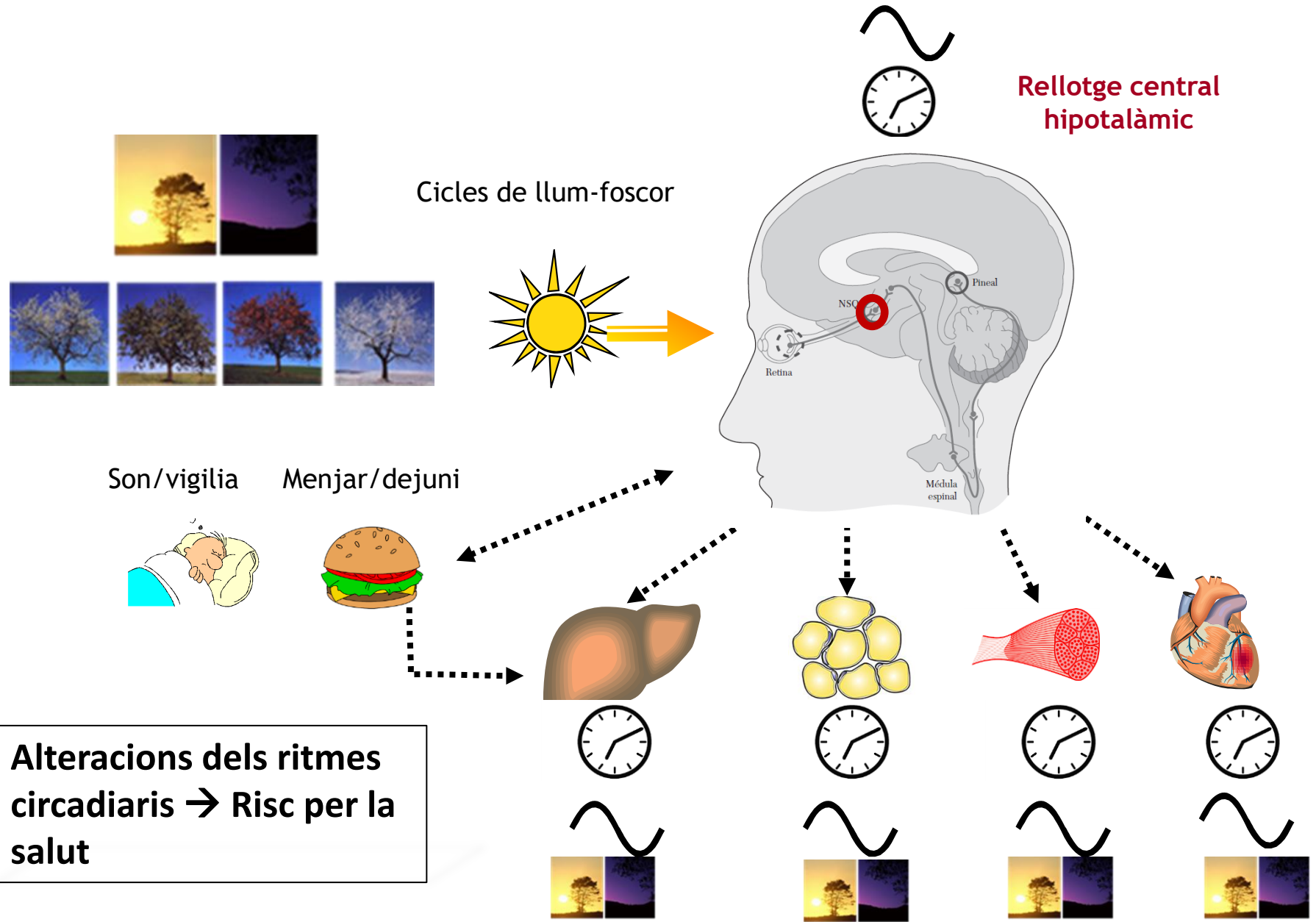
Dra. Trinitat Cambras
Departament de Bioquímica i Fisiologia
Facultat de Farmàcia i Ciències de la Alimentació

cambras@ub.edu



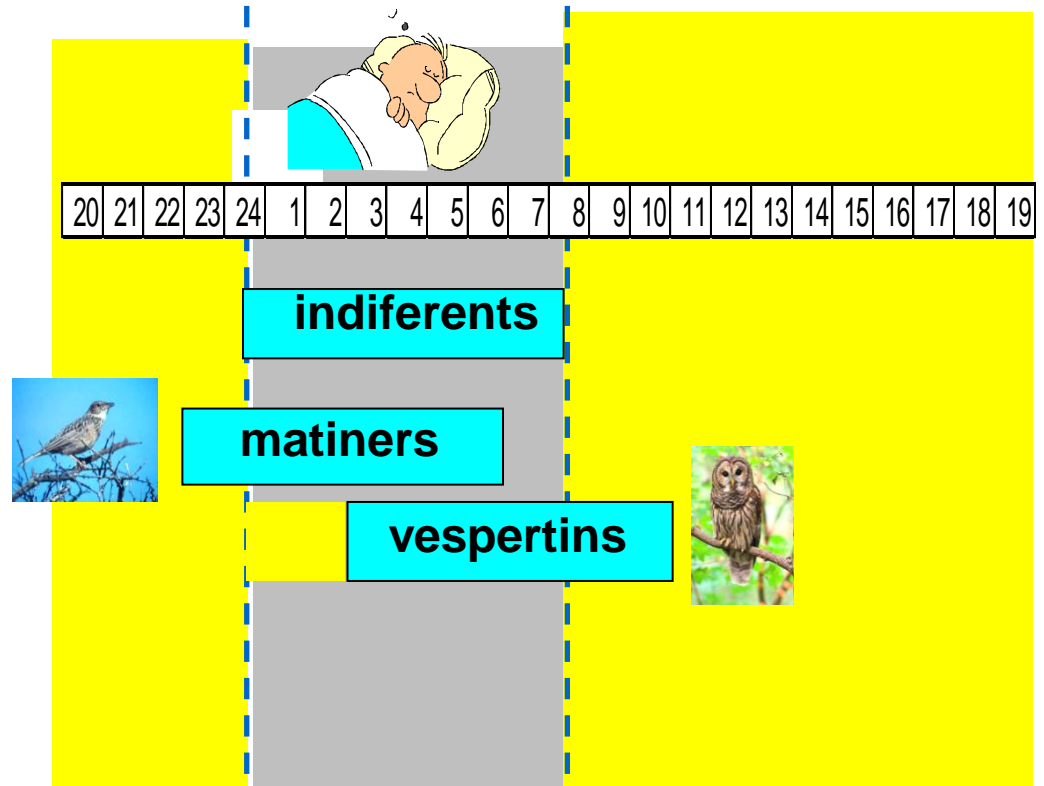
UNIVERSITAT DE
BARCELONA

El sistema circadiari



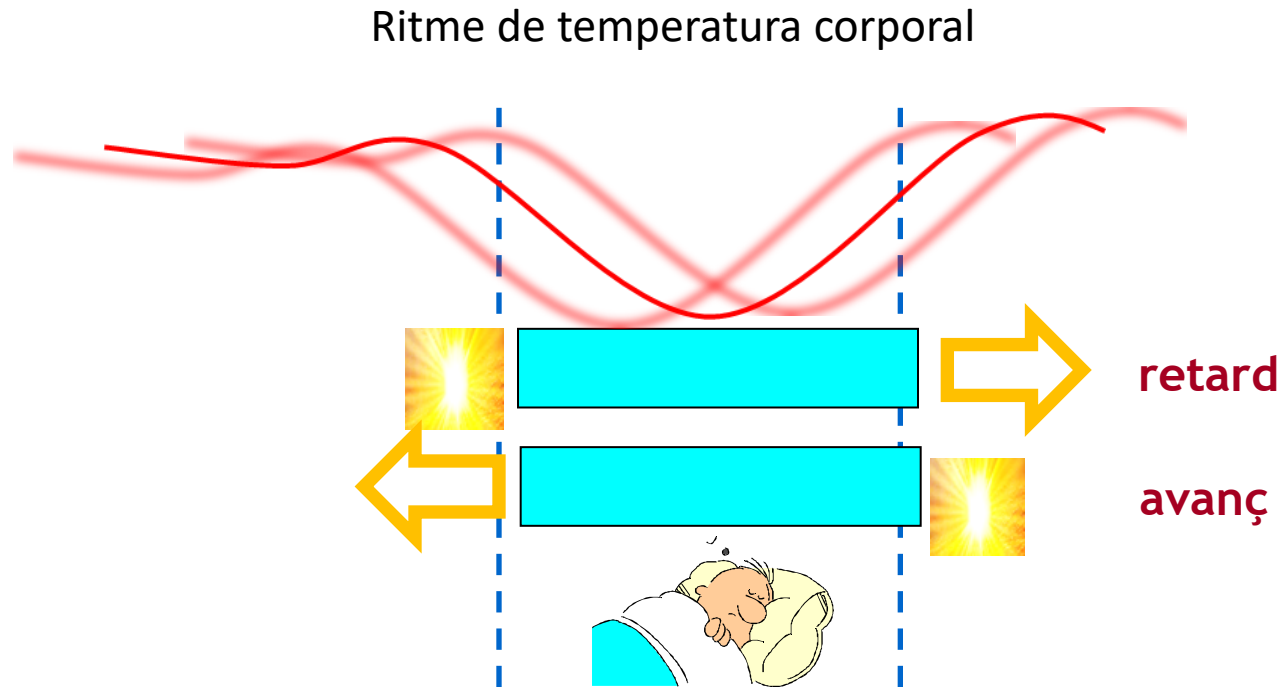
Funcionament del rellotge biològic

Cronotip



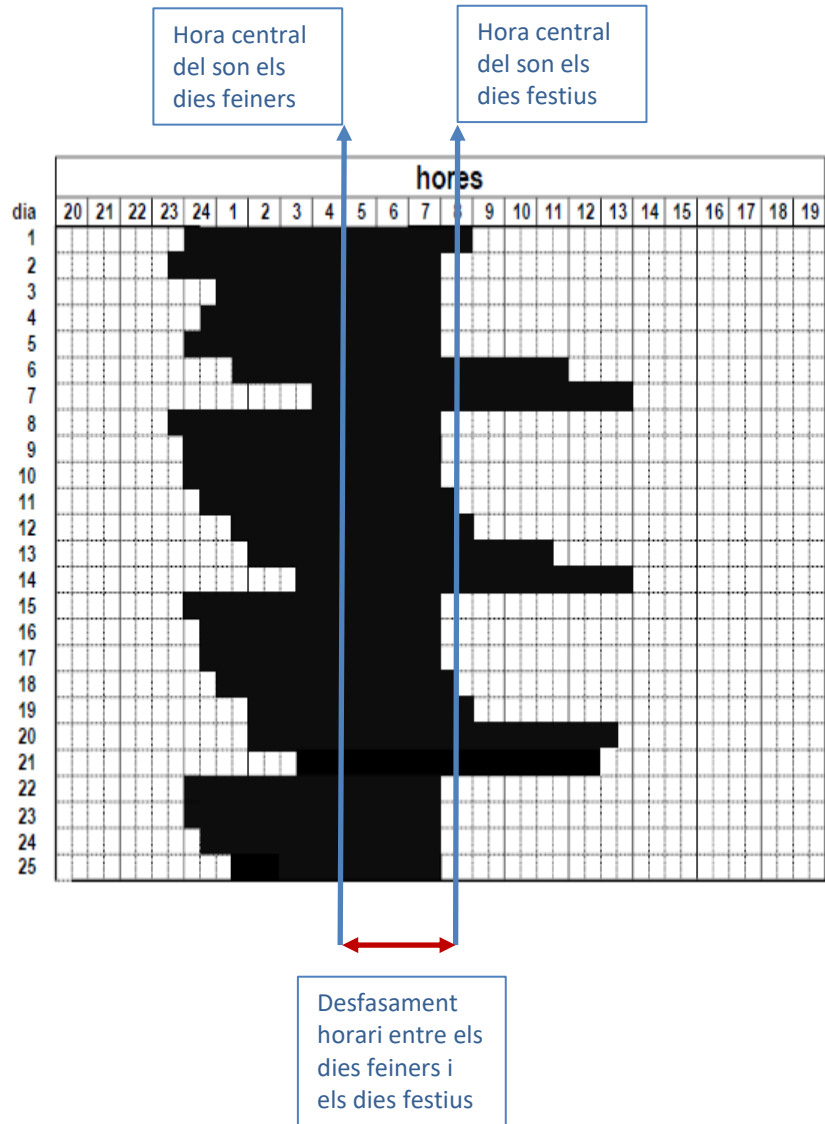
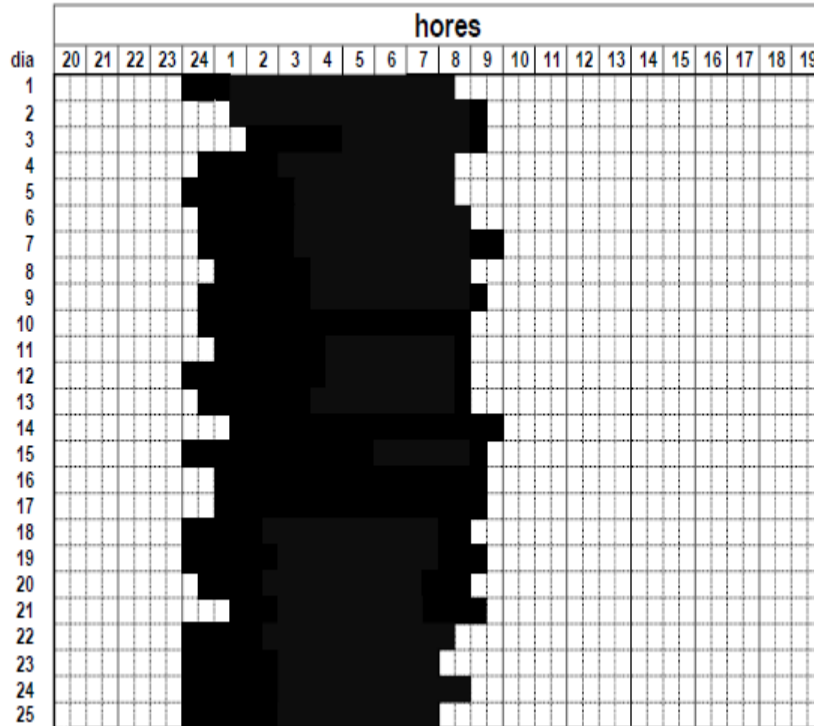
- Genètica
- Edat
- Llum

L'efecte de la llum és diferent segons l'hora del dia



La llum al matí ajuda a posar en hora el rellotge circadiari, la llum al vespre l'endarrereix.

Alteracions del sistema circadiari

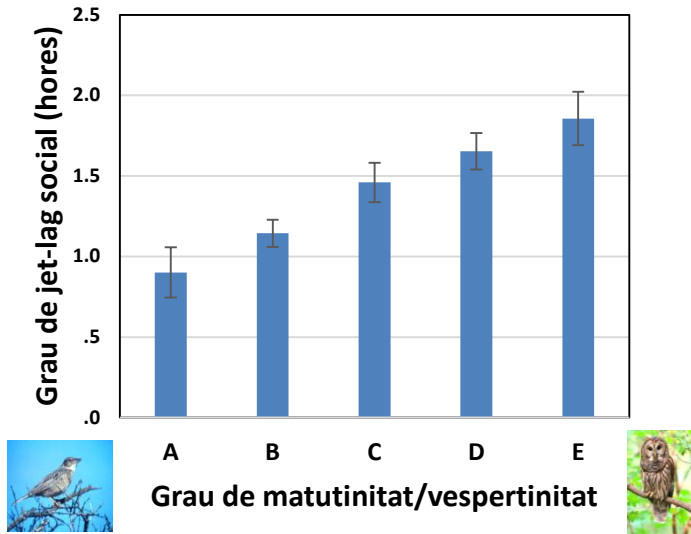


Jetlag social

Correlacionat amb:

- **Cronotip vespertí**
- **Poc contrast de llum entre dia i nit**
- **Pèrdua de son**
- **Fumador/consum cafè/consum alcohol**
- **Alteracions de l'humor**
- **Risc a obesitat/alteracions metabòliques**
- **Mals hàbits alimentaris**

- **Baix rendiment acadèmic/alteracions cognitives**



Pautes per evitar alteracions circadianes

- **Ser conscients del rellotge intern**
- **Horaris regulars**
- **Temps per dormir i afavorir la tendència del cos a la nit**
- **Exercici físic apartat del son**
- **Menjars en horaris regulars**
- **Llum natural durant el dia**

Salut (OMS, 1946) Estat de complet benestar físic, mental i social i no només l'absència de malalties.

Les 24 hores del dia

LES 24 HORES DEL DIA

EL COS TÉ RITMES CIRCADIARIS INTERNES QUE CAL RESPECTAR. SINCRONITZAR-LOS FA UN DIA MILLOR

La falta de son crònica i/o les alteracions dels ritmes circadiaris produeixen: alteracions cognitives, risc d'obesitat, diabetis, patologies cardiovasculars i alteracions de l'humor

