**Renunțarea la trecerea la ora de vară**

Trecerea la ora de vară, sau, după cum mai este cunoscută în limba engleză, “Daylight Saving Time”, reprezintă o practică prin care, în fiecare an, ceasurile sunt avansate cu o oră în timpul primăverii și devansate din nou cu o oră în timpul toamnei; în acest fel, soarele apune în fiecare zi mai târziu după ceas din primăvară până în toamnă. Această practică a fost adoptată de anumite state și teritorii, motivul principal reprezentându-l economisirea energiei și a resurselor utilizate pe timp de întuneric. În acest eseu voi propune spre argumentare renunțarea la trecerea la ora de vară.

Teza abordată se referă la încetarea de a schimba ora, aceasta rămânând constantă pe tot parcursul anului. Consider această temă una relevantă și de actualitate, deoarece peste un sfert din populația lumii este supusă anual acestei schimbări de oră[[1]](#footnote-27672). Totodată, aceasta a stârnit recent controverse în cadrul Uniunii Europene, odată cu votul Parlamentului European din martie 2019 de a renunța la trecerea la ora de vară începând din 2021.

Argumentul meu principal în favoarea renunțării la trecerea la ora de vară este întemeiat în jurul problemelor de sănătate la care poate conduce. Acestea sunt date de faptul că schimbarea de oră nu creează de fapt mai multe ore de lumină, ci reprezintă o schimbare în momentul de pe ceas în care soarele răsare și apune. În acest fel, trecerea la o altă oră intră în conflict cu ceasul nostru biologic, numit și ritm circadian. Conform Dicționarului Explicativ Român, ritm circadian înseamnă “bioritm caracterizat printr-o alternanță de 24 de ore” (DEX 2012). Organismul nostru este astfel incapabil să distingă schimbările de oră impuse în mod artificial, ceea ce poate contribui la o serie de boli și efecte negative.

Spre exemplu, unul dintre efectele cele mai întâlnite după schimbarea de oră este o stare de oboseală. În timpul primăverii, trecerea la ora de vară implică pierderea unei ore de somn, iar simultan, în timpul toamnei, revenirea la ora standard presupune o oră în plus de somn. În ciuda acestor schimbări, ritmul nostru circadian nu se poate adapta instantaneu, motiv pentru care poate apărea o oboseală în timpul zilei. Acest fapt este susținut de un studiu conform căruia 55% dintre adulții din Statele Unite simt o stare de oboseală în urma trecerii la ora de vară[[2]](#footnote-6917). Aceasta la rândul ei poate duce la probleme de concentrare, ceea ce contribuie la o rată crescută a incidentelor rutiere timp de până la 5 zile după schimbarea de oră[[3]](#footnote-9320). Analog, se poate observa o creștere și în numărul de accidente la locul de muncă în zilele de după trecerea la ora de vară, nemanifestând-se simultan o scădere odată cu revenirea la ora standard[[4]](#footnote-21079).

Această dificultate a organismului în a se adapta la schimbarea de oră poate duce și la alte efecte negative, atât pe plan fizic, cât și pe plan mental, date de felul în care ne este astfel schimbat în mod forțat programul de somn. De exemplu, schimbarea de oră din timpul primăverii a fost corelată cu un risc crescut de infarct miocardic, cauzat de lipsa unei ore de somn. Deși apare și o scădere a acestui risc în timpul toamnei ca urmare a orei adiționale de somn, nu este la fel de pronunțată ca schimbarea cauzată de trecerea la ora de vară[[5]](#footnote-25007). Totodată, schimbarea de oră din timpul toamnei, care determină apunerea soarelui cu o oră mai devreme pe ceas, poate contribui la apariția depresiei, după cum s-a putut observa în cazul spitalelor din Danemarca, care, în luna de după schimbarea de oră, au raportat o creștere de 8% a numărului de diagnostice în acest sens[[6]](#footnote-560). În ansamblu, trecerea de la o oră la alta poate conduce astfel la o multitudine de probleme de sănătate.

Simultan, este important să considerăm și argumentele contra renunțării la această schimbare de oră. Argumentul prevalent are la bază chiar raționamentul care a dus la impunerea trecerii la ora de vară. În timpul orelor de întuneric, oamenii consumă mai multă energie și resurse pentru iluminare decât în timpul orelor de lumină , motiv pentru care această schimbare de oră, care ar reduce perioada de timp în care suntem activi pe întuneric, ar duce la scăderea cantității de energie consumate. Bazându-se pe acest fapt, Germania și Austro-Ungaria au implementat această practică în 1916, în timpul Primului Război Mondial, pentru a reduce cantitatea de ulei folosită pentru iluminare, având în vedere contextul general al războiului[[7]](#footnote-24691).

Cu toate acestea, nevoile societății de astăzi nu mai sunt aceleași ca în cazul celei de odinioară. Ca urmare a modernizării și a creșterii activităților industriale, nevoile energetice ale lumii s-au aflat într-o continuă creștere[[8]](#footnote-12007), iar dintre acestea, un procent din ce în ce mai mic a fost reprezentat de energia utilizată pentru iluminare, deoarece, pe măsură ce societatea a evoluat din punct de vedere tehnologic, au apărut mai multe domenii care necesitau energie, iar nevoia astfel creată a eclipsat-o pe cea pentru iluminare. În ziua de astăzi, cantitatea de energie economisită în Statele Unite prin trecerea la ora de vară este una neglijabilă, reprezentând doar aproximativ 0,03% din cantitatea de energie consumată anual[[9]](#footnote-11325). În anumite situații, schimbarea de oră duce chiar la o creștere a consumului de energie, prin faptul că ora suplimentară de lumină duce la utilizarea suplimentară a instalațiilor de climatizare. În Indiana, aceasta a dus la o creștere de 1% a consumului de energie[[10]](#footnote-12808).

Din punctul meu de vedere, trecerea la ora de vară este o practică neadecvată societății de astăzi, întrucât consider că aspectele negative la care contribuie sunt mai semnificative decât beneficiile acesteia. De aceea, susțin decizia luată în Parlamentul European de a renunța la schimbarea de oră și consider că ar fi benefic și pentru alte state din afara Uniunii Europene să procedeze la fel. Cu toate acestea, tema rămâne una deosebit de complexă, cu efecte vizibile și în alte domenii neprecizate în acest eseu.

Bibliografie:

Zhang, H., Dahlén, T., Khan, A., Edgren, G., Rzhetsky, A. 2020. “Measurable health effects associated with the daylight saving time shift”, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7302868/>

American Academy of Sleep Medicine 2019. “AASM Sleep Prioritization Survey”, <https://j2vjt3dnbra3ps7ll1clb4q2-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/02/sleep-prioritization-survey-2019-spring-daylight-saving-time-results.pdf>

Coren, S. 1996. “Daylight Savings Time and Traffic Accidents”, *New England Journal of Medicine,* <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199604043341416>

Barnes, C.M., Wagner, D.T. 2009. “Changing to Daylight Saving Time Cuts Into Sleep and Increases Workplace Injuries”, *Journal of Applied Psychology* 94, nr. 5: 1305-1317, <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/apl9451317.pdf>

Janszky, I., Ljung, R. 2008. “Shifts to and from Daylight Saving Time and Incidence of Myocardial Infarction”, *New England Journal of Medicine,* <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc0807104>

Horowitz, K. 2016. “Is Daylight Saving Time to Blame for Seasonal Depression?” <https://www.mentalfloss.com/article/88113/daylight-saving-time-blame-seasonal-depression>

Buckle, A. “History of Daylight Saving Time (DST)” <https://www.timeanddate.com/time/dst/history.html>

Roser, M., Ritchie, H. 2009., “Energy”, *Our World in Data*: “Global energy consumption is still rising” <https://ourworldindata.org/energy>

Belzer, D.B., Hadley, S.W., Chin, S-M. 2008. “Impact of Extended Daylight Saving Time on National Energy Consumption” <https://www1.eere.energy.gov/ba/pba/pdfs/epact_sec_110_edst_report_to_congress_2008.pdf>

Kotchen, M. J., Grant, L. E. 2008, “Does Daylight Saving Time Save Energy? Evidence from a Natural Experiment in Indiana”, *NBER Working Paper No. 14429*: 2 [https://www.nber.org/system/files/working\_papers/w14429/w14429.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w14429/w14429.pdf,)

Toate linkurile au fost accesate ultima oară în data de 13 decembrie la ora 15:00.

1. Zhang, H., Dahlén, T., Khan, A., Edgren, G., Rzhetsky, A. 2020. “Measurable health effects associated with the daylight saving time shift”, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7302868/>: “Author Summary” [↑](#footnote-ref-27672)
2. American Academy of Sleep Medicine 2019. “AASM Sleep Prioritization Survey”, <https://j2vjt3dnbra3ps7ll1clb4q2-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/02/sleep-prioritization-survey-2019-spring-daylight-saving-time-results.pdf> [↑](#footnote-ref-6917)
3. Coren, S. 1996. “Daylight Savings Time and Traffic Accidents”, *New England Journal of Medicine,* <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199604043341416> [↑](#footnote-ref-9320)
4. Barnes, C.M., Wagner, D.T. 2009. “Changing to Daylight Saving Time Cuts Into Sleep and Increases Workplace Injuries”, *Journal of Applied Psychology* 94, nr. 5: 1305, <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/apl9451317.pdf> [↑](#footnote-ref-21079)
5. Janszky, I., Ljung, R. 2008. “Shifts to and from Daylight Saving Time and Incidence of Myocardial Infarction”, *New England Journal of Medicine,* <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc0807104> [↑](#footnote-ref-25007)
6. Horowitz, K. 2016. “Is Daylight Saving Time to Blame for Seasonal Depression?” <https://www.mentalfloss.com/article/88113/daylight-saving-time-blame-seasonal-depression> [↑](#footnote-ref-560)
7. Buckle, A. “History of Daylight Saving Time (DST)” <https://www.timeanddate.com/time/dst/history.html> [↑](#footnote-ref-24691)
8. Roser, M., Ritchie, H. 2009., “Energy”, *Our World in Data*: “Global energy consumption is still rising” <https://ourworldindata.org/energy> [↑](#footnote-ref-12007)
9. Belzer, D.B., Hadley, S.W., Chin, S-M. 2008. “Impact of Extended Daylight Saving Time on National Energy Consumption”: 3 <https://www1.eere.energy.gov/ba/pba/pdfs/epact_sec_110_edst_report_to_congress_2008.pdf> [↑](#footnote-ref-11325)
10. Kotchen, M. J., Grant, L. E. 2008, “Does Daylight Saving Time Save Energy? Evidence from a Natural Experiment in Indiana”, *NBER Working Paper No. 14429*: 2 [https://www.nber.org/system/files/working\_papers/w14429/w14429.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w14429/w14429.pdf,) [↑](#footnote-ref-12808)