

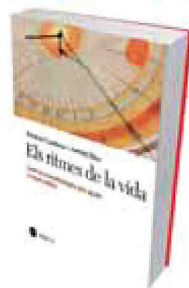
El temps dins nostre

El pas del temps és inexorable. Al dia el segueix la nit, i a la primavera, l'estiu, la tardor i l'hivern, i tornem-hi. La natura és cíclica, i aquests cicles són tant importants que els portem interioritzats en el nostre cervell i en els nostres gens. Els anomenem ritmes circadianis, i la ciència que els estudia és la cronobiologia. Per parlar-nos de la seva importància, Trinitat Cambras i Antoni Díez, professors de fisiologia, fisiopatologia i cronobiologia a la Universitat de Barcelona, ens ofereixen *Els ritmes de la vida. Com la cronobiologia ens ajuda a viure millor*. En aquest llibre, escrit amb el més pur i amè estil divul-

gatiu, ple d'anècdotes i dades interessants, ens expliquen que hi ha programes genètics que controlen el nostre ritme diari i que el cervell té àrees especialitzades que actuen de rellotge intern i el sincronitzen.

Preguntes freqüents

Però, per sobre d'això, ens responen preguntes que sens dubte tots ens hem fet: per què a algunes persones els costa llevar-se al matí, mentre que a d'altres els és difícil estar despertes al vespre? Per què els horaris de son dels nadons, adolescents i persones grans són tan diferents? Per quin motiu la febre sol ser més alta a la



ELS RITMES DE LA VIDA Trinitat Cambras i Antoni Díez

Editorial: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona, 2014
Pàgines: 192
Preu: 15 euros

tarda que al matí? Per què ens costa tant adaptar-nos als canvis d'horari i com podem afrontar el trastorn d'horari?

Tanmateix, i és molt d'agrair, no es queden en les simples curiositats, sinó que també ens donen consells molt valuosos per adaptar els nostres ritmes. Com diuen els autors: "De vegades els nostres horaris o els hàbits que tinguem poden dificultar uns horaris regulars. Llavors, el millor que podem fer és reflexionar sobre la conducta que realitzem i potser així ajudarem el nostre cos a resincronitzar. No ho dubteu: la nostra salut també depèn dels ritmes estables." *