

Um (líf)vísindi og stillingu klukkunnar



Eysteinn Pétursson
fyrir-
eðlisfræðingur
á Ísótópastofu
Landspítalans

Í Fréttablaðinu 7. mars sl. birtist grein eftir Björgu Þorleifsdóttur. Björg er titluð lífeðlisfræðingur og mun vera lektor við Læknadeild Háskóla Íslands. Björg fer mikinn í áróðri sínum fyrir seinkun klukkunnar. Að miklu leyti er greinin dylgjur og skætingur í garð Gunnlaugs Björnssonar, stjarnedeðlisfræðings, sem leyfði sér, í grein í Fréttablaðinu 18. jan. sl., að véfengja þá kenningu að seinkun klukkunnar skipti sköpum fyrir velferð landsmanna. Björg telur sig lífvísindamann og finnst ófært að raunvísindamenn séu að krukka í „svið dægurklukku og svefns“. Hélt ég þó að lífeðlisfræði teldist til raunvísinda.

Björg segir: „Íslendingar fara seint að sofa, seinna en ýmsar þjóðir sem við berum okkur saman við. Íslenskir unglingar höfðu t.a.m. algera sérstöðu í samanburði við unglunga 12 annarra þjóða víða um heim, fóru langtum seinna að sofa en jafnaldrar þeirra.“ Björg telur „ranga staðarklukku“ mögulega skýringu á þessu og vísar í vísindagrein því til stuðnings (1). Það er reyndar yfirlitsgrein (review) yfir 41 vísindagrein og yfirlit (surveys) sem birt voru á árabílinu 1999 til 2010.

Þegar þessi yfirlitsgrein er skoðuð, kemur í ljós að þar eru ekki bornar saman 13 þjóðir, heldur 10 (með Íslandi) í 13 rannsóknunum. Þar sést vissulega að íslenskir unglingar fara að jafnaði seint að sofa en þó er vart hægt að segja að þeir hafi algera sérstöðu miðað við aðrar þjóðir. Í einu landi fara t.d. 17 ára unglingar að sofa einni klukkustund *seinna* en þeir íslensku. Ekki sjást neinar vísbendingar um að „röng“ stilling klukkunnar valdi því að íslensk ungmennt fari seinna að sofa en jafnaldrar þeirra í samanburðarþjóðunum.

Í yfirlitsgreininni má einnig sjá niðurstöður 14 rannsókna á meðal svefntíma unglunga í ýmsum löndum, en engin gögn frá Íslandi eru þar á meðal. Af línuríti á bls. 114 má lesa, að aðeins í 4 löndum af 13 eru unglingar á bilinu 14–18 ára taldir fá nægilegan (sufficient) svefn virka daga. Í hinum löndunum 9 telst svefninn ónógur (insufficient). Enginn unglingur telst fá æskilegan (optimal) svefn. Höfundarnir álykta:

„Um er að ræða alþjóðlegt svefnvenju-vandamál sem leiðir til seinkaðar svefnfasatruflunar – SSFT sem kann að eflast af menningarlegum þáttum“ (þýðing mín).

Sem sagt, alþjóðlegt vandamál. Ekkert um áhrif „rangrar“ klukku.

Höfundar yfirlitsgreinarinnar velta fyrir sér orsökum þess að Íslendingar fari að jafnaði seinna að sofa en aðrar þjóðir, en finna enga haldbæra. Þeim kemur í hug skortur á morgunbirtu, en hafna því á þeim forsendum að rannsóknin hafi farið fram að vori þegar sólarljós er ríkulegt! Samt gerist Björg svo djörf að vitna í þessa grein í áróðri sínum fyrir seinkun klukkunnar og meiri morgunbirtu.

Líklega eru engar rannsóknir til um svefnvenjur Íslendinga þegar þeir voru á „réttri“ staðarklukku (á veturna), þ.e.a.s. áður en tekinn var upp sumartími allt árið, 1968. En í grein, þar sem lýst er rannsókn sem gerð var á árunum 1985–1986 (2), má sjá eftirfarandi:

„Svefnvenjur Íslendinga virðast nokkuð frábrugðnar því sem gerist með öðrum þjóðum. Þetta á einkum við um svefnmál og rismál

sem eru seinna á sólarhringnum en gerist annars staðar. *Meðalsvefntími hér virðist svipaður og gerist með öðrum þjóðum* (leturbr. mín). Erfitt er að segja hvað veldur þessum seinna háttatíma þjóðarinnar, en ein skýring gæti verið sú, að klukkan á Íslandi er skekkt um eina klukkustund, miðað við sólargang og Greenwich meðaltíma. *Reyndar er það mál manna að háttatími hafi verið svipaður áður en klukkunni var breytt*“ (leturbr. mín).

Að öllu þessu athuguðu verður ekki séð að íslenskir unglingar sofi að jafnaði minna en unglingar annarra þjóða, þrátt fyrir „ranga klukku“. Þeir fara þó að jafnaði seinna að sofa, en líklega er sú staða óbreytt frá því sem var áður en klukkunni var flýtt. Ekki er að finna neinar vísbendingar um að seinn háttatími stafi af „rangri“ klukku-stillingu.

Björg segir: „Það er raunar merkilegt hvað ýmsum raun-

vísindamönnum er í mun að halda í vitlausa staðarklukku.“ Ég leyfi mér að segja á móti: Það er dapurlegt að sjá vísindamenn við Háskóla Íslands vera haldna þeirri þráhyggju, að það hvort klukkan sé stillt 12 eða 13 þegar sól er hæst á lofti skipti sköpum um velferð manna. Og óskiljanlegt hvernig þeir hafa fengið þá grillu í höfuðið. Skirrast síðan ekki við að mistúlka og rangfæra niðurstöður vísindagreina „mál-

staðnum“ til framdráttar. Kannski skiljanlegt að þeir vilji ekki að aðrir rýni um of í þessi fræði.

Tilvísanir:

- 1) Gradisar et al.: Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: A review and metaanalysis of age, region and sleep. Sleep Medicine 12 (2011) 110-118.
- 2) Helgi Kristbjarnarson et al.: Könnun á svefnvenjum Íslendinga. Læknablaðið 71 (1985) 193-198.



EYJAFJALLAJÖKULL
Góðar hugmyndir á gottimatinn.is

