

Entrevista con el Dr. Gonzalo Pin, coordinador del Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría

“LOS HORARIOS NO ACOMODADOS AL RITMO BIOLÓGICO DE CADA EDAD FAVORECEN LA APARICIÓN DE UN *JET-LAG* ESCOLAR O UN *JET-LAG* SOCIAL”

1. En el posicionamiento emitido por la Sociedad Valenciana de Pediatría (SVP) se considera que la jornada escolar partida mejora el rendimiento de los niños y adolescentes ¿Por qué?

El posicionamiento va dirigido a responder a dos preguntas: ¿Cuáles son los horarios escolares que se adaptan mejor a la cronobiología y cronopsicología de los estudiantes en cada etapa escolar? ¿Si adaptamos los horarios a esos ritmos mejoraremos el rendimiento y la conducta del escolar? Hoy en día ya tenemos datos científicos, algunos elaborados en España, que nos permiten responder a esas preguntas y la jornada partida favorece esa adaptación.

2. En este mismo documento se hace alusión a que el horario partido podría mejorar las cifras de obesidad de los menores españoles ¿Cuáles son los beneficios de esta jornada para la alimentación de los niños y adolescentes?

La crononutrición nos está enseñando que el momento en el que comemos afecta a nuestros relojes biológicos y, por tanto, a diversos órganos como el hígado. Según ese reloj biológico central cada órgano está programado para procesar la alimentación por un determinado número de horas que empiezan a contar desde el desayuno. Cuando la alimentación ocurre en horarios tardíos o irregulares, por ejemplo, el hígado es más ineficiente en su habilidad de manejar la glucosa. Si esto ocurre de manera continuada la glucemia sanguínea continúa elevada y puede alcanzar la zona peligrosa prediabética o diabética, se altera el metabolismo del cortisol favoreciendo la obesidad.

3. ¿Cómo afecta la imposición horaria social a los ritmos circadianos del niño? ¿Qué consecuencias puede traer para su salud, además de la obesidad antes comentada?

Los horarios no acomodados al ritmo biológico de cada edad favorecen a aparición de un *Jet-Lag* escolar o un *Jet-Lag* social de manera continuada. Hoy en día disponemos de datos que relacionan esta situación con alteraciones del neurodesarrollo, la hipertensión... Además de dificultar su capacidad de aprendizaje y conducta.

4. ¿Podría explicarnos qué es el ‘jetlag escolar’ y cómo afecta en la salud y en la vida de las personas en edad escolar? ¿Qué se aconseja desde el grupo de sueño de la AEP para combatirlo?

Como ya ha quedado entre líneas, consiste en la falta de coordinación entre los ritmos biológicos internos del niño (tanto biológicos como psicológicos) y los horarios escolares. Sus consecuencias dependen de la edad del escolar y de la intensidad de esa descoordinación y van desde un peor rendimiento escolar y conducta, hasta la predisposición a diversas enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes tipo 2, determinado tipo de cáncer...) o una mayor tendencia a enfermedades infecciosas. La AEP, con su grupo de Sueño y Cronobiología a la cabeza, propugna la adaptación de los horarios escolares, de nutrición y de tareas extraescolares a la cronobiología de los niños. Así se está promulgando en muchos países europeos.

Esto conlleva a unos horarios escolares con un inicio alrededor de las 8 h 30 m - 9 h (el más tardío en adolescentes), una pausa para comer de 13 a 14 h y una finalización de horarios alrededor de las 16 h. En eso coincidimos con la Fundación Bofill especializada en estos temas.

5. En el posicionamiento que presentaron desde la Sociedad Valenciana de Pediatría animan a las administraciones a liderar un grupo de trabajo (como el que ya ha puesto en marcha las Cortes Valencianas) para abordar este tema ¿Quién consideras que debería formar parte de este grupo de trabajo?

Siguiendo el ejemplo que ya se ha desarrollado en otros países, debería ser un grupo interdisciplinar integrado por docentes, pediatras, psicopedagogos, sociólogos, nutricionistas, familias o administraciones. Los horarios escolares son un tema de salud pública y como tal lo debe tratar la sociedad desde todos los puntos de vista.

6. Algún otro aspecto que desee comentar.

Simplemente hay que comentar que este no es únicamente un problema escolar, es un problema global de nuestra sociedad desde los medios de comunicación, las empresas, las administraciones, por lo que los poderes públicos, debidamente asesorados por las Sociedades Científicas, deberían tomar cartas en ello. Mejoraría la salud de la población y ahorraríamos dinero público.