**Dags att avskaffa tidsomställningarna för hälsans skull**

Vintersolståndet har varit och vi går mot ljusare tider, men det är fortfarande mörkt och ruggigt i Sverige. Att om några veckor ändra klockan till sommartid är väl något som vi borde se fram emot?

Nej, så är det inte när man tittar på frågan utifrån ett hälsoperspektiv. Det kan vara rent av ”livsfarligt” att ställa om klockan från vintertid till sommartid. Enligt en forskningsrapport så orsakas omkring 30 dödsfall i Sverige som en direkt följd av stressen på kroppen att klockan ställs fram till sommartid.

När sommar- och vintertiden infördes fanns det en poäng med att införa just tidsomställningen med möjligheten att utnyttja ljuset bättre för arbete och fritid, samt att det också fanns tankar kring att tidsomställningarna skulle spara energi.

I den globaliserade värld vi nu lever i har människornas levnads- och sömnmönster ändrats så mycket att utifrån tanken med att nyttja ljuset bättre och att spara energi inte har någon som helst bäring på verkligheten. Bara det resonemanget för oss fram till att en enhetlig normaltid vore bättre.

Om tidsomställningen påverkar människans och även djurens hälsa har diskuterats över lång tid. Forskningen visar dock allt mer att tidsomställningarna har en påverkan på kroppen. Kroppen behöver tid på sig att komma tillbaka till den goda rytm den hade innan tidsomställningen och detta kan ta ett par dagar till flera veckor.

Under den här tiden då kroppen ställer om sig till den nya rytmen kan vi ha sömnbrist, vilket vi alla vet leder till att vi mår sämre både fysiskt och psykiskt. Även om det för de flesta av oss går över rätt snabbt ser forskningen att tidsomställningen kan leda till ökad stress på kroppen med fler humörsvängningar; fler hjärtattacker; fler depressioner och att den dåliga sömnen kan leda till fler sjukdomar som diabetes och hjärt- kärlsjukdomar.

Sjukdomar, stress och minskat välbefinnande hos befolkningen i Skaraborg leder till lidande hos individen och sjukskrivningar med lägre inkomster. Men produktiviteten hos både företag och i det offentliga påverkas också av detta. Samhället ska inte riskera människornas hälsa! Detta har vi i Centerpartiet uppmärksammat och ett steg för att komma till rätta med en del av ohälsotalen i samhället vore att avskaffa sommartiden! Det är närodlad politik för hälsan, och det kommer vi jobba för!

Hans Johansson ( C)

Vice Distriktsordförande och Regionkandidat

Falköping

Kjell Sjölund ( C)

Ledamot distriktsstyrelsen och Riksdagskandidat

Karlsborg