

presión arterial desciende por la noche, nuestra mayor fuerza tiene lugar por la tarde y nuestra máxima velocidad de reacción ante un estímulo visual ocurre al final de la tarde.

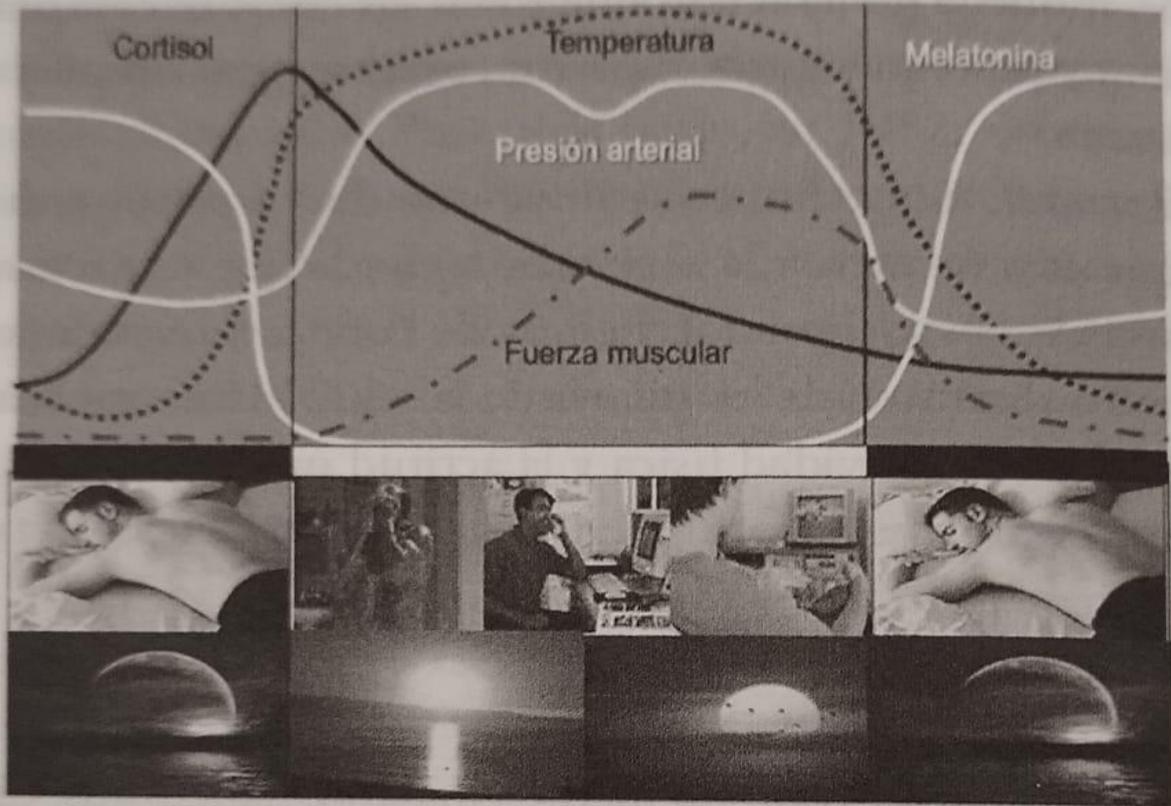


Figura 3. El reloj biológico es el encargado de proporcionar una sucesión ordenada de ritmos que permiten el mantenimiento de un cuerpo sano. Cada ritmo ha de tener una cierta amplitud, lo que se asocia con un ritmo joven y robusto, pero, además, los máximos y mínimos de cada variable han de sucederse de acuerdo con una secuencia estable y predeterminada, lo que se conoce como orden temporal interno.

Así pues, aunque nuestra mente crea la ilusión de que somos exactamente iguales a lo largo del día y de las semanas, meses y años, somos en realidad un sistema bioquímico, funcional y comportamental diferente según las horas del día o la época del año. De hecho, si representamos en un reloj de veinticuatro horas el máximo de cada variable, observaremos como cada una de ellas ocurre en un momen-