

to diferente del día o la noche, y estos ritmos justifican, por ejemplo, que tanto los síntomas de una enfermedad como sus tratamientos dependan claramente del momento del día.

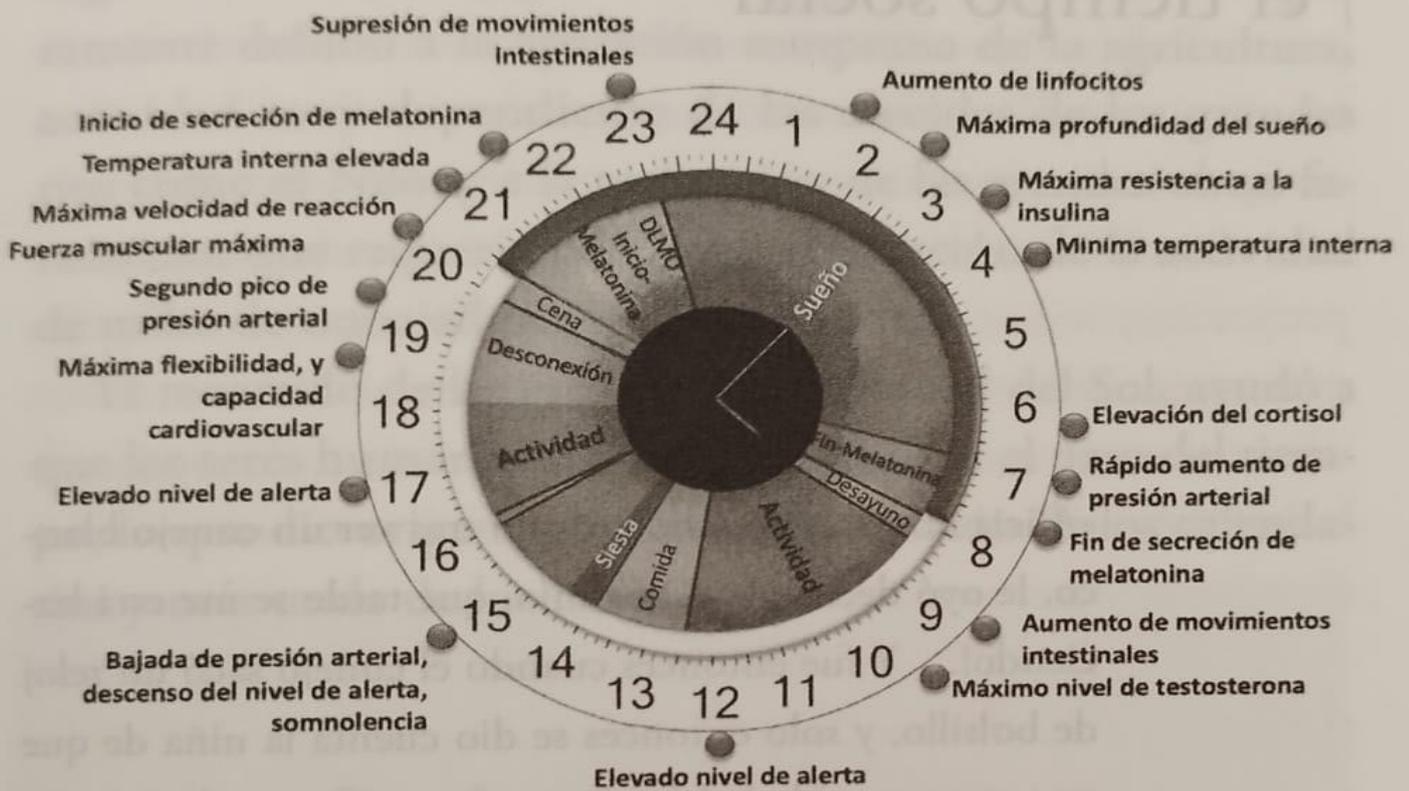


Figura 4. Todas nuestras funciones cambian siguiendo ritmos de veinticuatro horas. En este reloj se muestran, con un punto sobre la escala horaria, los momentos en los que ocurren los valores máximos de algunos ritmos. (Los horarios, sin embargo, son meramente indicativos y no han de tomarse de modo estricto; los que aquí se muestran se corresponden con los que hemos medido en diferentes experimentos en el laboratorio.)

Todos estos relojes y sus sincronizadores generan cuatro señales de tiempo que afectan a nuestra vida: el tiempo interno, el ambiental, el metabólico y el social. A diferencia de los tres primeros, el tiempo social es un producto cultural, resultado de la necesidad de organizar la actividad humana en sociedades cada vez más complejas. Pero ¿cómo se nos ocurrió la idea de inventar los calendarios y los relojes?