

## És millor dormir en roba interior o sense? Això és el que diuen els experts



És millor dormir amb roba interior o sense? **Doncs bé, la majoria d'experts i expertes ho tenen clar: millor treure's calces i calçotets quan es va al llit.**

La ginecòloga Dweck Alyssa explica a la revista Shape que hi ha un augment de probabilitats de desenvolupar una infecció si es dorm en calces. **I és que si la zona està constantment coberta, especialment per una tela que no absorbeix la humitat, crea l'hàbitat perfecte perquè es puguin produir infeccions amb més facilitat.**

Aquests consells encara són més importants per a les persones que suen durant la nit. Tot i així, és més perillós pels homes que per les dones. A part dels bacteris que poden provocar l'escalfor i la humitat, és dolent per la producció d'esperma. **Els calçotets -sobretot si són massa cenyits- produeixen massa calor als testicles, que necessiten una temperatura més baixa per tenir una producció de semen òptima. Així doncs, millor dormir sense roba interior.**

