



La importància de dormir i descansar bé: els consells definitius dels experts

Dormir bé no és només un plaer, sinó una necessitat vital per al benestar físic i mental. Els experts en salut i benestar coincideixen que el descans nocturn adequat és fonamental per mantenir un bon estat de salut i prevenir nombroses malalties. Els beneficis d'un bon descans són nombrosos: millora de la memòria, reforç del sistema immunitari, regulació del metabolisme, i una major capacitat de concentració, entre d'altres.

No obstant això, segons dades de la Societat Espanyola de Neurologia (SEN), entre un 20 i un 48% de la població adulta té dificultats per quedar-se adormida i mantenir un son reparador. A la llarga, aquests problemes de son poden afectar l'estrès, la concentració, l'estat d'ànim i fins i tot el sistema immunològic.

Practicar esport moderat

Un estudi recent ha demostrat que, deixant aquest marge de dues hores de calma i tornant a la relaxació, l'exercici ajuda a conciliar el son i a dormir més profundament. Aquest estudi també assenyala que és important que l'exercici sigui moderat, ja que l'esport d'alta intensitat pot tenir l'efecte contrari i reduir la quantitat de son REM o son profund, necessari, per exemple, per a la consolidació de la memòria.

Seguir una dieta equilibrada.

Menjar de manera saludable i evitar àpats pesats abans de dormir pot contribuir a un millor descans. És recomanable sopar lleuger i almenys dues hores abans de dormir.

Evitar les pantalles abans d'anar a dormir

Per últim, sabem que l'entorn afecta els cicles del son i la vigília. Així, una de les pautes més importants és evitar ambients excessivament il·luminats i evitar l'ús de pantalles i aparells



electrònics abans d'anar a dormir. El que sí és recomanable és posar en pràctica una rutina de son, intentant anar a dormir i llevar-nos sempre a la mateixa hora, i fer el mateix ritual abans d'anar a dormir, com rentar-nos les dents, posar l'alarma, etc.