



# Els canvis positius que experimentes quan tens la regla i no t'han explicat

[inicentrareport]Hi ha desenes de tòpics i creences al voltant de la regla i molts d'ells són falsos. I és que hi ha cultures que encara continuen veient la menstruació com un "fenomen" estrany o dolent.

El cert, però, és que la regla té **efectes positius**, encara que sovint no ens els expliquin. Així ho demostren diversos estudis portats a terme en els darrers anys, com el conduït pel Centre d'Investigació de Gerontologia de Baltimore i resumit a la BBC.

Els científics del centre van investigar com els nivells d'estrogen i progesterona -hormones del cicle menstrual- afectaven les dones. **I què van descobrir?** Doncs que quan **les dones tenen la regla són més empàtiques** -augmenta la seva capacitat per detectar què senten els altres- i tenen més **facilitat per memoritzar**.

I és que les anomenades hormones del cicle menstrual afecten dues regions cerebrals. La primera és l'hipocamp, el qual "creix" durant el període de la regla i és essencial per a poder recordar les experiències que vivim. I la segona és l'amígdala, regió que ens ajuda a processar i entendre les emocions. **En resum**, tenir la regla té coses positives, diguin el que diguin.  
[ficentrareport]