



# Quina és la millor postura per dormir?

[inici centrareport] Si et costa adormir-te pot ser a causa de la teva postura. Segons Ali Ramadan, dormir sobre el costat esquerre és millor per a la digestió, mentre que dormir sobre el costat dret pot ser millor per a les persones que tenen insuficiència cardíaca. No obstant això, **els especialistes en somni coincideixen que ficar-se al llit boca amunt és la millor posició per a dormir.**

## Així doncs, què has de tenir en compte?

**Dormir del costat esquerre** millora la digestió, redueix els roncs, ajuda a eliminar les toxines del nostre organisme, redueix l'acidesa estomacal i millora la circulació.

**Dormir del costat dret dona més espai al cor**, per la qual cosa s'exerceix menys pressió sobre ell. També alleuja la tensió del cervell, la columna vertebral i el sistema nerviós, amb el que es prevé el risc d'Alzheimer.

**Dormir boca amunt** és la posició més sana per al teu cos. La posició permet una alineació òptima de la columna i **redueix el risc de dolor de coll i esquena**. Els experts generalment aconsellen triar aquesta posició quan es fica al llit. A més, **ajuda a mantenir obertes les vies respiratòries**, la qual cosa afavoreix una respiració saludable i pot disminuir la probabilitat de roncar o apnea del son.

**Canviar la teva posició quan et fiques al llit podria ajudar-te si tens problemes per a agafar el son o si vols millorar la qualitat del teu somni.** Aprèn quina posició és més beneficiosa i còmoda per a tu experimentant amb una varietat d'elles.

[fi centrareport]