



SALUT | Redacció | Actualitzat el 06/08/2023 a les 10:00

És millor dormir amb pijama o sense?

[inici centrare port] Des de professionals de la salut fins a adolescents **busquen el secret per a una nit de somni perfecte**. Avui parlem d'una de les característiques que pot afectar a la qualitat del son: és millor dormir en pijama o despullats?

En un estudi recent s'ha descobert que si bé algunes persones poden creure que dormir en pijama els dona una sensació còmoda i familiar, la realitat és que **estar despullat pot tenir avantatges inesperats per a la qualitat del somni**.

Assenyalen que dormir nu **permet una regulació més eficaç de la temperatura corporal**, la qual cosa pot resultar en un somni més profund i reparador. També pot **millorar la circulació sanguínia, disminuir la probabilitat d'irritació de la pell i d'infecció vaginal**. A més, **si dorms amb la teva parella, el contacte de pell amb pell genera una alliberació d'oxitocines**, la qual pot millorar les relacions sexuals i sentimentals.

L'elecció, no obstant això, depèn en gran manera del nivell de comoditat de cadascú. **Alguns dels joves de l'estudi van manifestar que prefereixen dormir en pijama**, ja que els dona una sensació de seguretat i comoditat, de manera que els resulta més fàcil relaxar-se i agafar son.

[fi centrare port]