

Descans nocturn

La calor nocturna pot alterar el son i afectar la salut.

El descans nocturn és fonamental per recuperar-se del desgast físic i mental que s'hagi patit durant el dia, **consolidar les capacitats memorístiques i afermar els coneixements apresos**. Les alteracions de l'estat d'ànim, principalment la irritabilitat, així com la incapacitat per a concentrar-nos correctament i la disminució del rendiment laboral són algunes de les conseqüències de la mala qualitat del son provocades per la calor nocturna, que pertorba les funcions tèrmiques de l'organisme i manté el cervell en alerta durant la nit.

Les complicacions per agafar el son són molt més importants en èpoques de calor ateses les dificultats de l'organisme per regular la temperatura corporal ideal durant les hores nocturnes: 37 graus, i per això la temperatura externa s'ha de situar entre els 20 i els 22 graus.

La vasodilatació i la transpiració mitjançant la suor són els principals mecanismes que ens permeten **disminuir la temperatura interna**. No obstant això, la calor pertorba aquestes funcions tèrmiques de l'organisme i provoca que el cervell estigui alerta durant la nit.

Moltes activitats, menjars, begudes o altres factors impedeixen que puguem dormir adequadament. Per això, la modificació d'alguns hàbits pot ser d'ajuda per aconseguir un bon descans nocturn que repercutirà favorablement en la salut, en permetre'ns estar més concentrats, més animats i menys estressats durant el dia.

Dormir bé implica tenir bones defenses i prevenir malalties, així com també reduir l'estrès, que sabem que pot disminuir el rendiment físic i intel·lectual.



10 per a dormir millor

1 Correcta ventilació de l'habitació. Durant el dia les portes i les finestres han d'estar tancades i a la nit s'han d'obrir si refresca. S'aconsella una dutxa amb aigua tèbia, o millor freda, i preferiblement abans de ficar-se al llit.

2 Sopar. Els experts recomanen que el sopar no provoqui una digestió pesada i que l'àpat es faci al menys 90 minuts abans d'anar-se'n a dormir; de la mateixa manera, aconsellen no ficar-se al llit amb gana.

3 Cal evitar els dolços. Poden produir pics de glucèmia, que després es convertirà en hipoglucèmia, cosa que no permet descansar bé. D'altra banda, també es recomana evitar les begudes excitants, com els refrescos de cola, el cafè i el te.

4 Contaminació electromagnètica i tecnologies. Mirar la televisió abans de dormir o la pantalla de l'ordinador, tenir el mòbil carregant-se a la capçalera de l'habitació o altres aparells que necessitin un transformador pot produir alteracions del son.

5 Sense llum. L'hormona de la son segrega més melatonina quan disminueix la lluminositat, cosa que indueix a l'estat de relaxació i somnolència.

Exercici físic. Fer exercici de manera regular és bo, però no abans d'anar a dormir (excepte els exercicis de relaxació), ja que pot actuar com a excitant pel fet que estimula l'organisme.

Activitat física moderada. Els passeigs després de sopar permeten accelerar i rematar el procés digestiu abans de ficar-se al llit.

Matalàs. Sens dubte, el matalàs és important, i no menys important és fer-ne un manteniment adequat.

Una estona de descans. Al llit s'hi ha d'arribar relaxat. Tenir una hora de calma, pau i tranquil·litat ens ajudarà a agafar el son abans.

Conservar els horaris. Tenir una agenda estable ajuda a crear uns hàbits saludables del cicle del son.

