



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 01/04/2020 a les 10:40

## Això és el que li pot passar al teu cos durant la quarantena i com evitar-ho



**Els humans som éssers socials i és per això que les situacions en què ens sentim aïllats, com el confinament, ens afecten tant mentalment com físicament.**

De fet, segons explica la professora de psicologia i neurociència Holt-Lunstad a Business Insider la soledat envia senyals al nostre cervell similars als que rebem quan tenim sensació de gana o de set. "Aquest sentiment li diu a la nostra ment que busqui connexions socials", explica. És per això que durant aquests dies cal mantenir el contacte amb les persones que estímem, a través de trucades, vídeos, missatges...**Fer-ho, millorarà el nostre humor i ens farà sentir acompanyats.**

I és que, si ens aïllem i deixem de parlar amb els altres cada cop sentirem més tristesa i estarem més irritats. **Per tant, cal evitar arribar a aquest punt.**

Així mateix, segons l'experta, també és essencial mantenir-nos actius físicament. **No només perquè l'exercici ens aporta benestar, sinó també perquè no practicar esport té**



---

**conseqüències negatives en la nostra salut.** Un estudi del Journal of Applied Physiology va concloure **que dues setmanes d'inactivitat física poden afectar el nostre cor i massa muscular.**

Tenint en compte com la quarantena influeix en el nostre cos, doncs, **és molt important que:**

**Fem exercici** cada dia, practicant rutines senzilles, **aquí** en podeu trobar algunes.

**Seguim una dieta equilibrada i rica en nutrients.** En aquest **enllaç** podeu trobar els aliments que no poden faltar en els vostres menús.

**Connectem amb els altres i mantinguem converses amb les persones que estimem.**  
Alliberarem estrès i ens sentirem més realitzats.

***Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.***

[consultori]5[/consultori]