



# Sou dels que necessiteu tapar-vos per dormir encara que faci calor? Aquest és el motiu

[inicentrareport]Sou d'aquelles persones que necessiteu tapar-vos sí o sí per dormir encara que faci calor de ple estiu? Doncs té una explicació científica.

Segons assenyala el doctor Francisco Javier Puertas a Verne, quan anem al llit la nostra temperatura corporal acostuma a disminuir unes dècimes i això fa que tinguem certa sensació de fred. Així doncs **l'explicació sobre per què necessitem tapar-nos (o no)** es troba en la nostra temperatura corporal i no en la temperatura ambiental.

"Depèn del nostre **metabolisme**, entre altres factors. L'excés de pes, per exemple, dificulta la regulació de la temperatura corporal", explica el doctor al mitjà citat.

A més a més, segons l'expert un altre factor que influeix són els nostres **costums**. Així doncs, si habitualment ens tapem quan som al llit, se'ns farà molt difícil agafar el son quan no ho fem. I és que, dormir "també té una part de ritual", assegura el doctor. I vosaltres sou dels que necessiteu tapar-vos?

[ficentrareport]