



Aquesta és la millor postura per dormir, segons els experts

[inicentrareport]Es reconeix la importància de dormir unes determinades hores de manera regular per mantenir una bona salut. Però també cal tenir en compte com fer-ho; és a dir, en quina postura hem de dormir.

És un tema més complicat del que sembla i, a més, hi ha diferències culturals. Tot i això, diversos estudis assenyalen els avantatges de dormir de costat i, preferentment, a l'esquerra. Són les següents:

[intext1]

[nointext]

Afavoreix els processos del sistema glinfàtic

Un dels mecanismes que activa el nostre cos quan dormim és el sistema glinfàtic, la via de "neteja" del sistema nerviós. El recent estudi de la Universitat de Stony Brook, i publicat al "Journal of Neuroscience", assenyalava que dormir de costat beneficia l'eliminació de residus del cervell; un procés vital per al bon funcionament del sistema nerviós. A més, redueix les probabilitats de desenvolupar Alzheimer i altres malalties neurològiques.

Alleuja l'acidesa estomacal

Un estudi publicat al "JAMA Internal Medicine" apunta que dormir girat cap al costat esquerre alleuja l'acidesa estomacal i, en conseqüència, permet tenir una millor qualitat del son.

"Si dormo de bocaterrosa, què faig?"

Canviar de postura com més aviat millor perquè els estudis indiquen que es tracta de "la pitjor per dormir". Afecta la postura natural de l'esquena, el coll s'eleva en excés i es comprimeix l'estómac i els pulmons. A més, impedeix la capacitat de respirar profundament, ideal per l'oxigenació.

"Si dormo de cap per amunt, què faig?"

Dorm sense coixí. Si bé aquesta postura també és recomanada, cal que el coixí sigui prim. Es diu que és la millor posició per a l'esquena perquè es troba en la seva forma natural.

[intext2]

[ficentrareport]