



SALUT | Redacció | Actualitzat el 16/11/2021 a les 10:34

## Quina és la millor hora per anar-se'n a dormir?

[inicentrareport]La relació entre el son i la salut és coneguda des de fa temps i hi ha molts factors que influeixen, com les hores i la qualitat del descans.

Un estudi britànic ha identificat que **el moment d'anar-se'n a dormir també influeix en el nostre benestar. L'hora perfecta per a anar-se'n al llit segons els investigadors és entre les 10 i les 11 de la nit**, perquè augmenten els beneficis per al sistema cardiovascular. Així ho estableix una anàlisi feta per un psicòleg de la Universitat d'Exeter (el Regne Unit), que va examinar les dades de 88.026 participants entre 2006 i 2010.



L'estudi va descobrir que **ficar-se al llit després de mitjanit o abans de les 10 de la nit s'associa amb un augment del 25% del risc de patir malalties cardiovasculars**. En general, la pitjor hora per anar a dormir és després de la mitjanit, perquè redueix la possibilitat de despertar-se amb la llum del matí i això pot alterar el ritme cardíac.

Òbviament, l'enquesta no pot determinar si és precisament la falta de descans o algun altre factor el que té les pitjors conseqüències pel cor i la circulació, però els resultats coincideixen amb altres estudis que també consideren l'hora d'anar-se'n a dormir un **factor rellevant**.



---

via GIPHY  
[ficentrareport]