



Què és el 'jet lag social' i com afecta el teu rendiment en els estudis?

[inicicentrareport]El jet lag social es produeix quan durant la setmana tens uns horaris marcats i el cap de setmana en tens uns totalment diferents. **Per exemple, si els dies de cada dia et despertes a les 8 h i te'n vas a dormir a les 23 h, però el cap de setmana et lleves al migdia perquè has anat a dormir passades les 00 h, patiràs el jet lag social.**

Els motius poden ser diversos, però majoritàriament te'n **vas a dormir tard perquè t'has quedat mirant una sèrie fins tard o perquè has sortit amb els amics de festa.** A més, com que durant la setmana t'has hagut de llevar més d'hora del que voldries, has acumulat cansament i el cap de setmana aprofites per despertar-te tard.

Això pot semblar un acte inofensiu i totalment normal, però, segons la cronobiologia María de los Ángeles Rol de Lama y la investigadora postdoctoral Bonmatí Carrión, **"quan el centre del somni dels dies de treball difereix en més de dues hores del centre del somni dels dies lliures, parlem de jet lag social".**

Aquest patró irregular de la son el pateixen, com a mínim, un 50% dels estudiants i s'associa a un **pitjor rendiment acadèmic i un major risc de patir alteracions metabòliques com diabetis del tipus 2 o l'obesitat.** A més, aquest jet lag provoca que et sentis fatigat/da, confús/a i amb dificultats per concentrar-te.

Així que ja saps, si no vols patir els efectes negatius del jet lag social, intenta **seguir un mateix horari cada dia de la setmana.**

[ficientrareport]