



# Com afecten les vacances al teu cos i per què es fa tan difícil la tornada a la rutina

[inicentrareport]Com explica el catedràtic en biologia cel·lular Guillermo López, l'estrès continu en què vivim a causa dels estudis o la feina **mantenen les nostres cèl·lules "en un estat d'activació continua que acaba produint danys moleculars, respostes inflamatòries cròniques i efectes col·laterals que afecten la nostra salut"**.

Així doncs, les vacances suposen l'oportunitat perfecta perquè **el nostre cos s'alliberi d'aquest estrès i generi endorfines, serotonina i melatonina**. Durant aquest temps la nostra ment oblida les preocupacions i, com explica l'especialista, això "ajuda a fer que les cèl·lules eliminin els danys acumulats amb el temps i prevé múltiples malalties".

És a dir, **les vacances ens permeten desestressar-nos i, com a conseqüència, millorar la nostra salut**. Cal tenir present que no cal marxar a l'altra punta del món per descansar i recarregar les piles, sinó que amb una petita escapada a la muntanya o a la costa brava hi ha més que suficient.

És normal que la tornada a la rutina sigui dura, ja que **haurem de tornar a enfrontar-nos a tot l'estrès que havia desaparegut durant un temps**. El més important és assegurar-nos de què continuem dormint les hores suficients i descansant correctament.

[ficentrareport]