



Dorms amb roba interior? Aquests són els motius pels quals hauries de deixar de fer-ho

[inicentrareport]Els homes solen ser més favorables a dormir sense roba interior que les dones. De fet, són **moltes les dones que consideren que dormir amb calces és més higiènic que dormir sense**, però múltiples estudis asseguren que l'última opció és molt més saludable.

És totalment **desaconsellable dormir amb calces de teixits sintètics, estretes o que no estiguin totalment netes**. A més, segons un estudi publicat al *Journal of Infection*, fins i tot la roba interior neta pot contenir una **dècima part d'un gram d'excrements**. Tot i que això no és gaire preocupant, tampoc és gens agradable.

Un altre motiu pel qual hauries de començar a **dormir sense roba interior és que bacteris i els llevats prosperen a ambients humits i càlids**. Per això no estan recomanades les calces de teixits sintètics, que impedeixen o comprometen la ventilació de la zona.

A més, les dones que pateixen de vulvitis crònica (inflamació dels plecs de la pell de fora la vagina) o vaginitis crònica (inflamació de la vagina), són més propenses a agafar infeccions vaginals per fongs, picor i irritació. Per tant, **deixar respirar la seva part íntima durant la nit és el millor que podrien fer**.

Si necessites més motius per acomiadar-te de les calces a l'hora de dormir, algunes investigacions apunten que **millora la circulació sanguínia, és desintoxicant i redueix l'estrès**. A més, "dormir nu pot tenir un impacte potencialment positiu a la salut reproductiva, la connexió amb una parella i l'autoestima".

[ficentrareport]