



Així és com et pot afectar a la llarga no dormir prou

[inicentrareport]Dormir poc no només et fa sentir cansat i desmotivats durant el dia, sinó que és probable que **a la llarga es produeixin danys cerebrals importants i augmenti el risc de patir trastorns neurodegeneratius com l'Alzheimer o el Parkinson.**

Els científics han estat durant dècades analitzant els efectes neuronals de la privació de son en animals i persones. **Quan van deixar als animals dormir dues hores més de l'habitual, es van adonar que això tenia efectes positius a dues parts del cervell:** el *locus coeruleus*, el nucli que gestiona els sentiments de vigilància i excitació; i l'hipocamp, una zona que té un paper fonamental en la informació de la memòria i l'aprenentatge.

És difícil, però, establir vincles entre el comportament animal i l'humà. Per ara se sap que, **en el cas dels ratolins, la privació de son els pot arribar a provocar la mort.** En humans no hi ha cap mecanisme ètic que pugui mesurar el grau i el tipus de dany cel·lular que provoca la falta de son.

A més, la percepció de les persones molts cops és equivocada. Potser creiem que hem descansat molt i ens trobem bé, però no necessàriament ha de ser així. De totes maneres, els científics diuen que no cal preocupar-nos gaire per la falta de son, ja que **els danys cerebrals es produeixen a la llarga i en casos extrems.**

[ficentrareport]