



Per què et costa tant despertar-te durant els mesos d'hivern?

[inicentrareport] Científics de diferents universitats alemanyes van dur a terme una investigació per descobrir si **les nostres necessitats de descans depenen de l'estació de l'any**. Per trobar la resposta, van fer que **98 dones i 90 homes dormissin durant tres nits al mes al laboratori** mentre monitoraven aspectes clau com les seves onades cerebrals, els seus moviments d'ulls i de cames, el seu oxigen en sang, la seva respiració i la seva freqüència cardíaca.

Els resultats, publicats a la revista *Frontiers in Neuroscience*, van revelar que a l'hivern els participants van dormir una hora més que a la resta de les estacions. I, segons explica el professor clínic de psiquiatria i ciències del comportament de la Facultat de Medicina de la Universitat de Stanford, Rafael Pelayo, **"una gran part d'això és perquè durant l'hivern experimentem menys hores de llum solar ambiental, cosa que impulsa els nostres ritmes circadians, també conegut com el nostre rellotge biològic, i els químics com la melatonina que indiquen al nostre cos que és hora de dormir"**.

Així doncs, es tracta d'un fenomen natural que fa que necessitem descansar més i també canvia el comportament del nostre cervell durant el descans. Concretament, es va poder observar que durant els mesos d'hivern el descans dels participants **"va incloure 30 minuts addicionals de son de moviment ocular ràpid, una etapa de son profund crucial per formar records a llarg termini, regular les emocions i desenvolupar i restaurar el cervell"**.

Per tant, **hauríem d'adaptar la nostra rutina de descans a l'època de l'any** i al que ens demana el cos a cada estació. D'aquesta manera es podrien combatre els problemes d'insomni, però com suggereix l'expert Pelayo: "Aquest enfocament estacional del son requereix que les societats i les infraestructures laborals ajustin les hores al voltant de les necessitats canviants del son".

[ficentrareport]