



# Què passa si no dorms les hores necessàries?

[inicentrareport]Dormir bé és imprescindible per tenir una bona salut. **Els adolescents necessiten entre 8 i 10 hores de son diàries**, tot i que la majoria en dorm menys. Cada vegada hi ha més casos d'insomni i, segons indiquen els experts, **les pantalles en poden ser les causants**.

## Quins són els riscos de no dormir les hores necessàries?

Segons explica la Societat Espanyola de la Son, **el risc de mortalitat augmenta un 20% si no descansem correctament**. A més, també augmenten les possibilitats de patir **hipertensió arterial, diabetis, obesitat i esdeveniments cardiovasculars, com infarts o ictus**.

Cal anar amb compte, ja que segons la Societat Espanyola de Cardiologia, **dormir molt és igual de perjudicial per al cor que dormir poc**. S'ha de dormir les hores necessàries. De fet, un estudi de Québec conclou que dormir massa duplica el risc de patir **diabetis del tipus dos**.

I no només això, sinó que **dormir massa hores també ens torna més lents i augmenta la somnolència**. El motiu és que la qualitat de la son disminueix i no descansem correctament. La qual cosa també afecta a la salut mental, propiciant l'aparició de malalties com la **depressió** i empitjorant els seus símptomes.

[ficentrareport]