



SALUT | Redacció | Actualitzat el 30/01/2024 a les 10:00

# La millor posició per dormir segons els experts



[inicentrareport]**Dormir bé és molt important per tenir una bona salut**, tant mental com física, i la posició juga un paper molt important.

Segons els científics, **la millor posició per dormir és de costat, ja que evita els dolors cervicals i millora el retorn venós de les cames**. Asseguren, però que **és més beneficiós dormir del costat esquerre que del dret**, ja que un estudi publicat a The Journal of Neuroscience apunta que **facilita el drenatge glimfàtic del cervell i ajuda a que "el sistema nerviós faci neteja"**.

En canvi, **dormir panxa enlaire és una de les posicions menys recomanables**, ja que **empitjora els roncs i provoca moltes més apnees**. A més, aguditza els problemes a les lumbars i no va bé per al reflux gàstric.

I, si estaves pensant a **dormir de bocaterrosa**, deixa'ns dir-te que **tampoc és aconsellable**. **Tenir la panxa en contacte amb el matalàs va malament per a les cervicals** i pot generar **problemes de lordosi lumbar**, una concavitat anormal de la columna vertebral. A més, **tampoc permet respirar bé i poden patir altres punts de la columna**.

[facentrareport]

