



SALUT | Redacció | Actualitzat el 22/02/2024 a les 10:00

Si fas això als matins, estàs posant en risc la teva salut

[inicentrareport]Si als matins vas amb pressa i surts de casa sense haver esmorzat res, has de saber que **estàs perjudicant la teva salut**.

Segons ha explicat l'expert Gary L. Wenk, una investigació ha demostrat que "**saltar-se l'esmorzar afecta de manera negativa la capacitat dels subjectes de recordar una llista de paraules**". És a dir, **el cervell perd les seves capacitats memorístiques si no se li ha proporcionat al cos cap aliment**.

A més, saltar-se l'esmorzar també "**augmenta significativament la probabilitat de patir depressió, estrès i malestar psicològic**", i s'associa a una **menor fertilitat**, un **major sentiment de soledat** i una **major insomni**.

Així doncs, intenta sempre menjar alguna cosa abans de sortir de casa, sobretot si a primera hora del matí et costa ser productiu/va.

[ficientrareport]