



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 08/05/2024 a les 10:00

Com hauries de dormir, segons els experts

[inicentrareport]El món es divideix en **dos tipus de persones**: els que necessiten **dormir totalment a les fosques** i els que necessiten que entri una mica de **llum per la finestra**.

Ara, un recent estudi dut a terme per especialistes de la Facultat Feinberg de Medicina de la Universitat Northwestern de Chicago ha revelat que "**no dormir amb la persiana baixada del tot pot causar problemes de salut**".

l és que resulta que l'exposició a la llum durant la son **afecta els nivells de resistència a la insulina** al matí següent, la qual cosa influeix en els nivells de glucosa a la sang. Així doncs, **augmenta el risc de patir diabetis**.

A més, també **afecta la regulació cardiovascular**, la qual cosa deriva a afeccions més greus a llarg termini com potencials **problemes cardíacs** o inclús **síndrome metabòlica**.

Els nivells de **melatonina**, l'hormona de la son, també es veuen alterats a causa de la llum que processa el cervell. Això fa que **mai arribis a dormir amb la profunditat adequada**.

[ficentrareport]