



Això li passa al teu cervell si dorms més tard de la 1 de la matinada

Dormir més tard de la 1 de la matinada pot tenir un impacte significatiu en la salut del teu cervell, segons diversos estudis recents. Aquesta pràctica, cada cop més comuna en la societat moderna, es relaciona amb una sèrie de conseqüències negatives que poden afectar tant la salut mental com física.

Un estudi publicat al *Journal of Clinical Sleep Medicine* va trobar que les persones que dormen més tard solen tenir un son més fragmentat i menys reparador. Aquesta fragmentació redueix el temps dedicat a les fases profundes del son, que són crucials per a la consolidació de la memòria i la recuperació física.

Diversos estudis han demostrat que les persones que mantenen horaris de son tardans tenen un risc més elevat de patir **trastorns mentals**. Una recerca de la *Harvard Medical School* va revelar que els individus que dormen més tard tenen més probabilitats de patir ansietat i depressió.

A més, dormir tard també s'associa amb un major risc de desenvolupar problemes metabòlics. I és que les persones que es van a dormir més tard tenen **més probabilitats de patir obesitat, diabetis tipus 2 i altres desordres metabòlics**. La manca de son de qualitat i els horaris irregulars poden alterar el metabolisme de la glucosa i la secreció d'insulina, augmentant així el risc de malalties cròniques.

Consells per millorar els hàbits de son

Els experts recomanen establir una rutina de son consistent per evitar els efectes negatius d'anar a dormir tard. Alguns consells inclouen evitar les pantalles electròniques almenys una hora abans d'anar a dormir, crear un entorn de son confortable i intentar **mantenir un horari de son regular fins i tot els caps de setmana**.

En resum, dormir més tard de la 1 de la matinada pot tenir conseqüències serioses per a la salut del teu cervell i el benestar general. Adoptar hàbits de son saludables és essencial per mantenir una bona salut mental i física.