



CULTURA | | Actualitzat el 14/01/2025 a les 19:00

# Els minuts que has de llegir abans d'anar a dormir per reduir l'estrès: això diu la ciència



Un estudi recent de la Universitat de Sussex, al Regne Unit, ha descobert un truc súper fàcil per reduir l'estrès abans d'anar a dormir: **llegir només 6 minuts!** Sí, només sis! Segons el doctor David Lewis, el neurocientífic darrere de la investigació, aquest petit hàbit pot reduir l'estrès fins a un 68% i millorar la qualitat del son.

Per què funciona? Quan llegeixes abans de dormir, el teu cervell es concentra en la història i deixa de banda els pensaments ansiosos, reduint l'activitat cerebral associada a l'estrès. És com donar-li un descans al teu cap després d'un dia llarg i estressant. La neuròloga Julia Santón, del Centre del Son UC Christus de Xile, ho confirma: "La lectura és ideal per a les **persones que no poden parar de pensar abans de dormir**. És una activitat monòtona i relaxant que indueix a un estat de calma."

Com aconseguir l'ambient perfecte? Perquè la lectura abans de dormir funcioni al màxim, pren nota d'aquests consells top:

?? **Llum suau:** Utilitza només una llum tènue que il·lumini el llibre, evitant una il·luminació massa



---

fora que pugui activar el cervell.

? **Llibre de paper:** Evita pantalles! Els llibres tradicionals o de tinta electrònica són millors per no estimular massa el cervell amb la llum blava.

? **Sense distraccions:** Fuig del mòbil i les tauletes. Les notificacions i el contingut digital només et distreuen i poden generar més ansietat.

? **Sense pressa:** Tot i que l'estudi parla de 6 minuts, l'ideal és llegir fins que et sentis relaxat, sense mirar el rellotge ni imposar-te un límit.

Incorporar la lectura nocturna com a part de la rutina diària pot ser un pas efectiu per reduir l'estrès i millorar la qualitat del descans nocturn. No subestimis el poder d'un bon llibre abans d'anar a dormir.