Coneixes quins són els enemics del bon dormir?



La cafeïna, l'alcohol, sopar massa, fumar o els greixos en els aliments són els enemics del bon dormir, segons explica el responsable de la Unitat de la Son de l'Hospital Universitari General de Catalunya, el doctor Eduard Estivill. Estivill també alerta que sopar tard o ingerir abundants líquids abans d'anar a dormir interromp la son.

Els enemics del bon dormir

La cafeïna: S'ha d'evitar el consum a partir de les quatre de la tarda. Si bé és cert que molta gent no la relaciona amb el mal dormir si consumeixen altes dosis d'aquest estimulant durant el dia després es dorm malament.

L'alcohol: Agreuja l'insomni i altera la fase REM, en la qual l'organisme es recupera. En petites dosis indueix la son, al principi, però a mesura que és metabolitzat per l'organisme, produeix insomni.

Sopar massa o massa poc: Un sopar copiós abans d'anar a dormir no permetrà dormir bé, mentre que un sopar massa escass farà que ens despertem a mitjanit amb gana.

Els greixos als aliments: Als sopars cal evitar els plats greixosos, ja que poden produir cremor d'estómac a causa de la seva difícil digestió.

Sopar tard. L'estómac, com que està en posició horitzontal, afavoreix el pas dels sucs gàstrics i àcids a l'esòfag. Això genera una mala digestió i afavoreix el malestar i l'acidesa. Es recomana sopar de manera moderada dues hores abans d'anar a dormir.

Fumar. Cal procurar evitar fumar dues hores abans d'anar a dormir. La nicotina és un poderós estimulant.

Ingerir abundants líquids abans d'anar a dormir. Procurar no prendre líquids dues hores abans d'anar a dormir. La necessitat d'anar al lavabo interromp el son.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/149658.html

Copyright 2024 Cugat.cat