Dr. Estivill: 'Dormir és l'activitat més important que fem al llarg de la nostra vida'



El doctor especialista en el son Eduard Estivill assegura que dormim un terç de la nostra vida per poder viure els altres dos terços amb qualitat. Tot i això, el fet de dormir és un hàbit i, com a tal, necessita d'un entrenament per poder aprendre a fer-ho amb qualitat. El doctor ha visitat aquest dijous Sant Cugat per oferir la xerrada 'Infants descansats, infants feliços' on ha explicat la importància del son com a 'taller de reparació i restauració de tot el que gastem durant el dia'. La cita, organitzada per l'escola Happy Way Sant Cugat, ha tingut lloc al Casal TorreBlanca i ha exhaurit les entrades.

Algunes de les frases de l'entrevista:

- 'Dormir és un taller de reparació i restauració de tot el que gastem durant el dia, i un taller de memorització de tot el que hem après'.

- 'Quan dormim, el cervell funciona al 100%. Repara físicament i intel·lectualment'.

- 'En funció de la qualitat del son, tindrem una millor qualitat del dia'.

- 'La laxitud en les normes que han d'ensenyar els pares als nens és un dels principals motius pels quals un nen no dormi bé'.

- 'El son és una necessitat del cos, però dormir bé és un hàbit que s'aprèn. I un hàbit és quelcom que no sabem fer, però que aprenem a base de repetició. Per tant, la primera clau per dormir bé és la repetició'.

- 'Es pot aprendre a dormir a qualsevol edat, però n'aprendrà millor el que ho fa de petit'.

- 'El cicle del son és com baixar una escala: primer va el son superficial, després el son profund i finalment el son REM. La fase REM és on fem la reparació intel·lectual'.

- 'Si un nen es desperta sovint al llarg de la nit, l'endemà no rendirà bé perquè no haurà arribat a la fase profunda del son'.

- 'Els pares han d'estar preparats i segurs per transmetre seguretat al nen a l'hora d'anar de dormir'.

- 'Les hores de son varien en funció de l'edat: fins els dos anys, un nen necessita dormir un mínim de 12 hores. Als set i vuit anys, 11 hores. Un adolescent en necessita nou'.

- 'Dormir és l'activitat més important que fem al llarg de la nostra vida. Si arribem als 90 anys, n'haurem passat 30 dormint. Dormim un terç de la nostra vida'.

- 'Amb els esportistes estem treballant l'entrenament silenciós. Hem descobert que la manera de millorar el

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/125214.html

Copyright 2024 Cugat.cat

rendiment no és entrenant més hores sinó dormint millor la nit anterior'.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/125214.html

Copyright 2024 Cugat.cat