

Una becaïna de 20 minuts proporciona energia per a la resta de la jornada

Si hi ha una cosa pel que se'ns coneix en el món sencer és, sens dubte, per la migdiada. Tan typical spanish! Però fem bé la migdiada? El premi Nobel de Literatura Camilo José Cela deïa amb el seu sarcasme habitual, que calia fer-la diàriament i “amb pijama, Parenostre i orinal”. Altres personatges com Albert Einstein i Winston Churchill recomanaven aquest costum per a agafar forces i energia per a la resta del dia.

Des de la Unitat del Son Dr. Estivill de l'Hospital Quirónsalud del Vallès, del grup Quirónsalud ens expliquen com cal fer-la i per què?

Durant les 24 hores del dia el cervell té dos moments en els quals necessita dormir: el primer és el període major de son que correspon al son nocturn, i existeix una segona necessitat de dormir que és aproximadament 8 hores després d'haver-nos aixecat, el coneixem com a migdiada.

La somnolència que sentim havent dinat és la conseqüència del descens de la sang des del sistema nerviós al sistema digestiu.

Perquè aquesta son lleugera després del dinar sigui reparadora, no ha d'arribar a un son molt profund amb el que ha de durar més o menys el mateix que el son superficial, entre 15 i 20 minuts. La migdiada és bona per a la salut en general, afavoreix la memòria i els mecanismes d'aprenentatge, i proporciona energia per a la resta de la jornada. Hem de realitzar-la cada dia si podem, això sí, tenint en compte que no substitueix el son no adormit durant la nit, ni ens deslliurarà de totes les seves conseqüències.

1. POSTURES

No existeix una postura ideal per a dormir, existeixen postures més i menys recomanables. Dormir recolzat sobre el costat esquerre del cos, fins i tot notant el batec del cor, no és gens nociu, la qual cosa correspondria a una postura, igual que sobre el costat dret o boca avall, perfectament recomanable. La postura menys indicada és boca amunt, la raó és que quan ens adormim l'orofaringe, és a dir el coll, (el lloc per on entra l'aire), es relaxa, també lògicament es relaxa la llengua i té tendència a caure cap endarrere, la qual cosa comporta un augment de la dificultat d'entrada i sortida de l'aire, per això les persones que dormen boca amunt solen fer més soroll, o fins i tot poden roncar.