S&B

SALUT&BELLESA

DORMIR BÉ, UN SECRET DE BELLESA

Més guapos amb un bon descans

Descansar les hores necessàries serà el millor aliat perquè la nostra cara llueixi amb una pell tersa i lliure d'ulleres. Per reposar bé, però, cal seguir alguns consells bàsics. Un és sopar d'una forma lleugera i, si pot ser, almenys dues hores abans d'anar a fer nones. A més convé no haver pres cafeïna entre quatre i sis hores abans. Tenir una hora regular d'anar al llit, a la qual s'acostumi el nostre cos, també ajudarà a descansar bé. Igual que garantir que a l'habitació hi ha el silenci i la foscor suficients. Sense oblidar la importància que té disposar d'un coixí i un matalàs còmodes i adaptats al nostre cos.

Dia Mundial del Son

PÀGINES ESPECIALS

AMALGAMA 7

L'alteració del son durant l'adolescència

Mònica Muñoz Moliner
PSICÒLOGA CENTRE AMBULATORI BARCELONA

L'adolescència és coneguda per ser una etapa de canvis físics, psicològics i socials. A causa d'aquestes transformacions constants, el patró del son també es veu alterat.

Durant l'adolescència, el ritme circadiari del cos –també anomenat "rellotge biològic"– es reajusta i provoca que als adolescents els costi més de conciliar el son i necessitin despertar-se més tard (una o dues hores després del que seria habitual). D'altra banda durant l'adolescència es segrega melatonina, l'anomenada hormona de la son, més tard que els adults i els nens. Els casos més extrems poden desenvolupar l'anomenada "síndrome de la fase de son endarrerida", que s'estima que afecta entre un 7% i un 16% de la població adolescent espanyola.

Els experts consideren que els adolescents necessiten dormir entre nou i deu hores al dia, pel que un adolescent que s'aixeca a les 7:30 del matí per anar a classe, hauria d'anar a dormir entre les 21.30 i les 22.30 hores, com a molt tard. En la societat actual, però, resulta difícil mantenir aquesta rutina: molts adolescents acaben les seves classes a les cinc de la tarda, porten a terme activitats extraescolars, dediquen més temps a les relacions amb amics i amigues, tenen major càrrega acadèmica que en èpoques anteriors.. totes aquestes circumstàncies fan que s'endarrereixi l'hora de sopar i, en conseqüència, d'anar a dormir.

Si a tot això hi afegim la incidència de les noves tecnologies, el problema s'agreuja. L'adolescent que se'n va al llit a les onze de la nit no té son, per tant, mirarà el mòbil, la tauleta o la televisió; aquests estímuls provocaran que el cervell es mantingui "despert" i, per tant, sigui més difícil la conciliació del son.

Per aconseguir que els adolescents tinguin un descans adequat, hem de conscienciar-los primerament de la importància d'un son reparador. Cal fomentar rutines de "desactivació" una o dues hores abans d'anar a dormir, disminuir l'activitat física i cerebral, evitar àpats "pesats", begudes estimulants, "desconnectar" les pantalles i mirar de reemplaçar-les per activitats relaxants (lectura, música…). Aquests hàbits contribuiran a la millora de la qualitat del son tant en els nostres adolescents com a nosaltres mateixos. //

amalgama7
Atenció terapèutica i educativa
per a adolescents, joves i les seves famílies
DIA MUNDIAL DE LA SON
13 DE MARÇ
MÉS DE 20 ANYS D'ESCOLA TERAPÈUTICA
AMBULATORI
RESIDENCIAL
CENTRE DE DIA
DIAGNÒSTIC TDAH
ORIENTACIÓ DIAGNÒSTICA
PREVENCIÓ
Gran Via de les Corts Catalanes, 620 1r 1a A 08007 Barcelona
Tel. 93 237 41 22 · www.amalgama7.com · amalgama7@amalgama7.com

Mirar el mòbil un cop estem al llit pot generar que ens costi dormir.

Les pantalles, una font d'insomni

El "vamping" és el nom amb què es coneix l'acció d'utilitzar el mòbil abans d'anar a dormir. El terme sorgeix de creuar els conceptes "vampire" (de "vampir", un ésser fantàstic que està actiu de nit) i "texting" (enviar missatges de text a través dels dispositius mòbils). En definitiva, el fet de practicar el "vamping" sembla que redueix la qualitat del son i, a més a més, obre la gana (sobretot de menjar dolços). Així ho assenyala un estudi de la Clínica Universidad de Navarra.

Segons l'anàlisi, el problema d'utilitzar les pantalles un cop que estem al llit resideix en la llum blava d'ona curta que emeten els aparells electrònics.

Enganyar el cervell

Per agafar el son, el nostre cervell comença a produir melatonina (l'hormona que regula el cicle del son) unes dues hores abans d'anar a dormir, segons la Clínica Universidad de Navarra. Si emprem aparells electrònics amb llum, el nostre "òrgan rector" entendrà que encara és de dia i no segregarà aquesta hormona, per la qual cosa endarrerirem l'inici del son i dormirem menys hores. És el que en podríem dir un "insomni tecnològic". "A més, l'alteració en la segregació de melatonina estimula la nostra gana i el delit per menjar aliments grassos i dolços", sosté l'endocrinòloga María Alija. I de pas, clar, "ens engreixarem més", indica.

Continguts

"El 'vamping' també pot alterar la son pel tipus d'informació que rebem en mirar el nostre "smartphone", esmenta la psicòloga i experta en addiccions tecnològiques Gabriela Paoli.

"Els àudios, les imatges i els vídeos ens poden alterar i causar ansietat, així com preocupació, malestar i tensió", indica. "Els xats o els grups de WhatsApp, per exemple, poden ser una font de conflictes i malentesos, o bé provocar llargues converses i discussions –afegeix". I això ens traurà la tranquil·litat arribada ja la nit. //