

# LES FASES DE LA SON



Ja sabem de la importància que té la son per obtenir el descans necessari per evitar lesions i competir amb un bon rendiment. Però, saber com dormim i el que passa en cada una de les fases de la son pot ajudar-nos a dormir millor.

Alguna cosa passa en el nostre cos quan estem dormint. Pot ser que pensem que en dormir tot el nostre organisme entra en un període de letargia per descansar, per res més lluny de la realitat. Perquè durant les hores de son nocturn hi ha lloc un bon nombre de processos que preparen el nostre cos perquè estigui a punt per afrontar el nou dia: processos regeneratius del múscul i processos hormonals tenen lloc en aquest espai de temps, fent de la son i del descans una cosa imprescindible pel correcte funcionament del nostre cos.

Durant una nit de descans la nostra son passa per diferents fases en les quals tenen lloc diversos processos. Aquestes són les fases en les quals tenen lloc diversos processos. Aquestes són les fases i cicles de la son per les que passem cada nit.

## **Les fases i cicles de la son**

No tot el descans ni la son són iguals una vegada que ens fem al llit: la

nostra son és cíclic i es divideix en cicles d'aproximadament 90 minuts que es repeteixen durant les vuit hores recomanables que passem dormint, podent encadenar entre quatre i sis cicles seguits. Dintre d'aquests cicles que se succeeixen diferents etapes de son lent i de son paradoxal, en seqüències amb un ordre determinat.

**Fase I o etapa d'adormiment**

Aquesta primera etapa compren aproximadament els primers deu minuts de la son, d'ençà que estem en període de vigília fins que ens adormim, una etapa de transició.

**Fase II o etapa de la son lleugera**

La fase II de la nostra son ocupa aproximadament el 50% dels nostres cicles de la son. És l'etapa en la qual el cos va desconnectant lentament d'allò que hi ha en el nostre entorn, i tant la nostra respiració com el nostre ritme cardíac es van alentint. Dintre d'aquesta fase se succeeixen etapes de gran activitat cerebral amb altres de menor intensitat, una cosa que fa que sigui molt difícil despertar-nos quan estem en ella. ¿Alguna vegada has somiat que caus per un precipici i t'has despertat sobtadament? Ha estat durant la fase II o de son lleuger.

**Fase III o etapa de transició**

Es tracta d'una etapa curta, de tot just dos o tres minuts, en la qual ens apropem a una son profunda. Durant les fases III i IV del cicle de la son és quan el nostre cos es troba en un estat de relaxació profunda i quan es donen els pics de segregació d'hormona de creixement, molt important pels esportistes.

**Fase IV, etapa de la son profunda o de son Delta**

L'etapa de son profund sol ocupar aproximadament un 20% del total del cicle de la son. És l'etapa més rellevant de totes. Ja que va a determinar la qualitat del nostre descans. Durant aquesta fase de la son també és difícil despertar-nos: el nostre ritme respiratori és molt baix, així com la nostra pressió arterial, que sol descendir entre un 10 i un 30%.

**Fase de la son REM (ràpid eye moviment) o etapa de la son paradoxal**

L'etapa de son REM ocupa un 25% del nostre cicle de la son, entre 15 i 30 minuts. Es denomina fase de ràpid eye movemet degut al moviment constant dels globus oculars sota les parpelles. Aquesta fase es caracteritza per tenir una alta activitat cerebral, molt similar a la que tenim mentre estem desperts: durant la fase de son REM l'activitat cerebral és molt alta,

però els nostres músculs es troben bloquejats. És la fase en la qual somiem i captem informació de l'exterior.

Els ritmes circadianis i la incidència en el nostre descans.

Els ritmes o cicles circadianis són ritmes biològics que tots els éssers vius tenim i que ens ajuden a regular el nostre descans. Generalment, se sincronitzen amb els ritmes ambientals, de forma que tendim a descansar en les hores d'obscuritat i a estar més actius durant les hores de més llum, encara poden desajustar-se a causa de circumstàncies concretes (un exemple d'allò podria ser el 'jet-lag' que patim quan viatgem a una zona amb un ús horari diferent del nostre).

És important que respectem aquests cicles circadianis, ja que la producció d'hormones està molt associada a ells: com hem dit abans, l'hormona de creixement té pics de secreció durant la nit. També la secreció d'altres hormones com el cortisol, l'hormona estimulant de les tiroides o l'hormona adrenocorticotròpica estan regulades pels cicles circadianis.