

# SI DORMS MENYS, LA TEVA SALUT CARDIOVASCULAR SE'N RESSENT

7 febrer, 2023

Al costat de l'alimentació, el somni és la principal necessitat bàsica de l'ésser humà. I per cobrir-la en les millors condicions, fa ja dos-cents mil anys que l'home prehistòric va construir els primers matalassos, fets d'herba i cendres, segons publicava la revista Science. L'objectiu era el mateix que en l'actualitat; poder descansar de forma

confortable perquè l'organisme es recuperi de la jornada diària. Però, no sempre s'aconsegueix, ja que un terç de la població té problemes per dormir.

Així ho recull l'última Enquesta de Salut de la Fundació Espanyola del Coer, en la qual es va analitzar la prevalença dels factors de risc cardiovascular. Una de les seves conclusions és que la falta de somni afecta en l'actualitat al 36,2% de qui resideix a Espanya.

I aquesta dificultat per conciliar el somni o per mantenir-lo es considera un problema que pot afectar a la salut cardíaca. Segons els experts, no només s'associa a una major incidència de sobrepès, obesitat, hipertensió i nivells alts de colesterol i triglicèrids sinó també al risc que aparegui insuficiència cardíaca, com indica l'estudi *Insomnia symptoms and incident heart failure: a population-based cohort study* publicat en *European Heart Journal*.

En ell, els autors van trobar que "tant la dificultat d'iniciar el somni com la dificultat de mantenir-lo, el despertar d'hora al matí i la sensació del somni no reparador es va associar amb un risc significativament major de desenvolupar insuficiència cardíaca en comparació amb els pacients sense insomni".

Entre les possibles causes es troben que l'insomni s'associa amb la presència d'hàbits de vida no saludables, com una dieta poc equilibrada o l'absència d'activitat física. Al que suma que tenir problemes per dormir provoca un estat d'hiperactivació anormal a la nit i un deteriorament del rendiment durant el dia que, al seu torn, facilitar mantenir mal hàbits.

Al contrari, dormir un mínim de set hores diàries i portar uns hàbits de vida saludables com realitzar activitat física de forma regular, mantenir una alimentació equilibrada, moderar el consum d'alcohol i no fumar, pot reduir fins en un 65% el risc de patir malalties cardiovasculars, segons conclou altre estudi publicat a l'*European Journal of Preventive Cardiology*. El mateix va estimar que en aquestes persones el risc de morir

per una malaltia cardiovascular es redueix un 83% en comparació amb aquelles persones que no segueixen cap hàbit de vida saludable.

La raó que el bon somni sigui un aliat de la salut cardiovascular és que és en aquest temps un descans quan el nostre cos compleix amb la seva funció reparadora. A més, un somni reparador millora la funció endotelial i ajuda a disminuir la pressió arterial, ja que mentre adormim es produeix una relaxació muscular que també afecta les artèries. En relació amb provoca una baixada fisiològica de la pressió arterial.

Per això, es recomana que el somni nocturn tingui una durada suficient i sigui separador, la qual cosa significa que les hores que dormim les hem de fer sense interrupcions i profundament.

#### **Aquesta són algunes recomanacions per aconseguir-lo**

- Procurar acostar-se al voltant de la mateixa hora per acostumar a una rutina horària.
- Acostumar-se a sopar de forma lleugera almenys un parell d'hores abans d'anar-se'n a dormir.
- Evitar sempre que siguin possibles productes estimulants com la xocolata, o el cacau poc abans d'anar al llit. Passa el mateix amb la teïna i la cafeïna. L'alcohol també pot alterar el somni.
- Practicar exercici de forma freqüent però no a última hora del dia, ja que eleva la temperatura del nostre cos i pot dificultat el somni.