

La incertesa que ens està fent viure la pandèmia està creant situacions d'ansietat i d'estrès que poden alterar greument el son i, per tant, les hores en què el nostre cos ha de descansar. La doctora Núria Roure, psicòloga i especialista en trastorns del son, ens explica el perquè de tot plegat i ens dona la clau per introduir certs canvis en la nostra rutina diària amb l'objectiu que les nits deixin de ser un malson i tornin a ser un temps de relax i de renovació del nostre cos.

Per GINA DOMINGO / Fotos: MAGDALENA ALTISENT

ENTREVISTA

Núria Roure: “El cansament físic no és cap garantia de poder dormir bé a les nits”

La doctora Núria Roure porta més de quinze anys investigant els avenços relatius a les patologies del son. A més de ser una especialista acreditada sobre aquests trastorns per la European Sleep Research Society és membre de l'Institut de Recerca Biomèdica de la Universitat de Lleida, professora del màster en psicologia general sanitària i col·labora amb la clínica Mad Salutem de Barcelona. En aquest darrer

any les consultes sobre els trastorns del son s'han incrementat més d'un quaranta per cent.

— **Doctora, quan es comença a no dormir bé?**

Hi ha qüestions en què molts cops no pensem i és que el son no és igual al llarg de la nostra vida. Les nostres necessitats canvien. Per exemple, els recents nascuts necessiten dormir unes divuit hores al dia. A mesura que ens fem grans els barems canvien. Els nens i nenes de Primària ja només necessiten unes

dotze hores i els adolescents, nou i quan ja som adults, entre set i vuit. Per exemple, quan arribem a l'anomenada tercera edat necessitem menys hores de son nocturn, entre sis i sis i mitja són suficients, però durant el dia és bo i necessari que fem unes petites becaines.

— **I això per què?**

Perquè el son és el nostre taller de reparació. Mentre dormim reparam tot allò que hem gastat durant el dia, tant físic com mental. Què passa amb els nens? Ells no estan

en un taller de reparació sinó més aviat de fabricació, perquè s'estan desenvolupant a tots els nivells i per això necessiten descansar durant moltes hores. Com més grans ens fem, tot plegat, s'estabilitza i no ens en calen tantes. Sempre hi ha excepcions com, per exemple, els esportistes o les persones que treballen molt mentalment. Aquests sectors necessiten per recuperar-se més hores de son.

— **Però amb tot, hi ha moltes persones adultes que treballen i des-**

prés els costa poder dormir més de sis hores...

Clar, perquè tot depèn del nostre rellotge intern, el que anomenem el ritme circadià. Aquest concepte és molt nou i s'està estudiant moltíssim. Aquest rellotge intern canvia d'acord amb la nostra edat i va mesurant les hores que hem de dormir. Els adolescents comencen a dormir molt bé de matinada i si els deixes dormir ho farien fins a les dotze de la nit. Tenen tendència a retardar la fase de son. En canvi quan ens fem

grans tenim tendència a avançar-la. El nostre rellotge ens avisa, molt més aviat, que hem de dormir i ens agafa molta son entre les deu i les onze de la nit, llavors entre les sis i set del matí ja estem desperts. Clar, això hi ha molta gent que ho desconeix i es pensa que no dorm prou i no descansa i no és així. Llavors, aquestes petites becaines abans o després de dinar, a banda que són molt bones, ajuden a recuperar energia i forces per arribar al final del dia. Que ningú es pensi que per fer una becaïna des-

prés a la nit no es dormirà bé. En els nens petits si no fan migdiada arriben tan activats a la nit que no hi ha manera que s'adormin. O les persones que diuen: "Jo faig molt exercici perquè així a la nit tindrè molta son!" Moltes vegades això no passa. El cansament físic no és garantia que quan arribi la nit es dormi bé.

— I això del ritme circadià, què és?

El ritme circadià ja es té en compte en totes les teràpies del son. És més, jo abans d'iniciar qualsevol teràpia sempre l'analitzo.

— I com es fa?

Doncs és un rellotge que porta el pacient durant una setmana i a través d'ell estudiem el ritme circadià, el ritme intern de la persona. Aquest aparell regula la temperatura corporal, la llum que ens arriba i de quin tipus; el tipus d'activitat que fas i quan la fas; les hores dels àpats, perquè el sistema digestiu també activa el metabòlic. Totes aquestes activitats per anar bé han d'estar en consonància amb el nostre rellotge intern. Per això moltes vegades les persones que treballen en torns de nit, la primera alteració que tenen és al sistema digestiu, tenen molts problemes, perquè el seu rellotge intern no està en consonància amb el seu sistema digestiu o metabòlic.

— Ara penso en molts col·lectius que treballen a torns, molts cops de nit: bombers, mossos, sanitaris, etc.

Els provoca molta alteració, no només a nivell del son sinó també d'altres sistemes del cos i el primer que s'altera és el digestiu, el metabòlic, que pot desencadenar en augmentos injustificats de pes, obesitat i també tendència a patir problemes cardiovasculars. El que ja s'ha demostrat és que per cada deu anys que es treballa en aquests sectors, a torns rotatoris, hi ha un any o dos menys d'esperança de vida. Estem



parlant de persones que tenen moltes més probabilitats d'emmalaltir.

— I tot es deu al nostre rellotge intern...

Nosaltres tenim com dos rellotges: l'intern i el social. Quan el nostre rellotge intern està d'acord amb el social no hi ha problema per molt que es treballi i a nivell de salut tindrè una bona sincronització. Però, és clar, per exemple als adolescents que els ve la son molt tard, però després s'han de llevar a les set del matí

per anar a l'institut... Aquí hi ha una dessincronització entre el seu ritme intern i l'extern. En els treballadors nocturns o corretorns, aquesta dessincronització hi és constantment: ara toca treballar de nit, ara de dia... Aquí hi ha molta dessincronització i afecta moltíssim la salut.

— Però si no toca altre remei que treballar en torns, què fas?

Hem de tenir clar que el rellotge intern ens ajuda quan arriba la nit, en foscor, a segregar una substància

que s'anomena melatonina que regula el nostre rellotge intern, quan aquesta melatonina se segrega i arriba a la sang és quan ens ve la son. La gent que treballa a torns ho viu de diverses formes. No és el mateix una persona de vint que de quaranta o cinquanta anys. Quan ets jove se segrega molta melatonina amb la qual cosa els canvis es porten millor. Però quan s'arriba als quaranta hi ha una baixada brutal d'aquesta substància a la nostra sang, ja quasi no en tenim! I és el millor antioxidant, ens quedem sense molt ràpidament.

— Llavors què es fa?

Doncs, per exemple, podem prendre la melatonina de forma externa. És una substància natural i n'hi ha de moltes maneres, amb pastilles, en infusió... Una altra cosa que ens pot ajudar és la llum, la lluminoteràpia, i juguem amb els tipus de llum...

— La lluminoteràpia?

Sí. La lluminoteràpia juga amb els colors de la llum des de la més blava fins a la més vermella. La llum més blava és la més activadora del cervell. Quan volem que les persones que treballen de nit estiguin concentrades els hi posem llum blava, però en canvi quan volem que es relaxin llavors posem llum tirant a taronja, més càlida, perquè és la més relaxant del cervell. Per exemple una persona que surt de treballar a les set del matí i vol anar a dormir, el que li diem és que procuri que no li toqui la llum natural, que es posi ulleres de sol; que quan arribi a casa es posi llums càlides. En canvi quan s'aixeca a mitja tarda, l'hora d'anar a treballar, llavors que es posi molta llum. Hi ha unes ulleres de llum artificial que el poden ajudar.

— Què és el que altera més el son?

Els hàbits que portem durant el dia. El no tenir uns horaris més o menys fixos és molt dolent. S'ha

de tenir unes pautes per a tot el que fem, especialment les hores de menjar, de treball... la gent que passa tot el dia estressada, la gent que pateix per tot... hi ha una barreja entre una manera de ser, que molts cops és hereditària, i uns hàbits diaris, com el de l'alimentació, que influeixen moltíssim en el son i en el fet de poder dormir o no.

— Quins aliments alteren el son?

A la nit, evitar la cafeïna, però també els sucres, els estofats, les carns roges, els hidrats de carboni que hi ha a la pasta, l'arròs, l'enciam...

— L'enciam?!

Sí, perquè aquesta hortalissa és difícil de digerir. A l'estiu hi tenim molta afició i per dormir no és recomanable, perquè a més porta molta aigua i llavors segur que ens hem d'aixecar durant la nit i podem perdre el son... Tot el que siguin verdures crues cal evitar-les de nit, en canvi sí que en podem menjar de cuites: bròquil, mongeta... I és molt important anar a dormir almenys dues hores després de sopar. I es recomana sopar abans de les nou del vespre.

Als països mediterranis tenim tendència a sopar a partir de les deu i els dels nord, a mitja tarda. Qui ho fa millor?

Sens dubte els del nord. Nosaltres estem anant massa tard. El nostre rellotge intern ens diu que el sistema digestiu a dos quarts d'onze de la nit ja para i altres sistemes del nostre cos també baixen, la pressió arterial, la circulació de la sang, totes les hormones que segreguem... I el nostre sistema no es torna a obrir fins a dos quarts de vuit del matí. A més, ja hi ha estudis que demostren que es té menys tendència a engreixar-se si es dina abans de les tres i se sopa abans de les nou.

— La pandèmia ha afectat el son i la seva qualitat?

Ha afectat molt. Ja hi ha estudis a nivell mundial i de casa nostra que coincideixen que tot i que per diverses qüestions s'ha pogut dormir més, en un 70% dels casos ha afectat molt la qualitat del nostre dormir. Tot i que hem dormit més, la qualitat no ha estat bona.

— Per què?

Doncs perquè durant la pandèmia, per exemple, hem tingut poca exposició a la llum natural, tots tancats a casa; hem estat més sedentaris, no ens deixaven sortir; ens hem tornat una mica anàrquics pel que fa als horaris i, per últim, la por, sentiments de preocupació per la pandèmia... tot això ens ha afectat moltíssim.

NÚRIA ROURE

“Els treballadors nocturns o corretorns pateixen una gran dessincronització i això afecta la salut”

“La pandèmia ha afectat molt la qualitat del nostre son, tot i haver dormit més, la qualitat no ha estat bona”