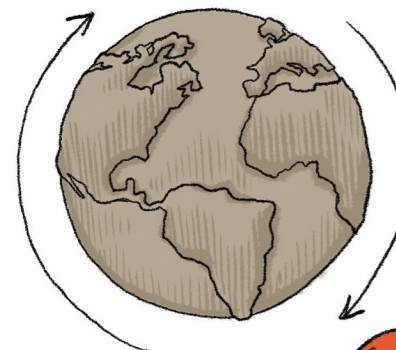




T'agrada ballar seguint el ritme de la música? És ben normal, perquè la vida és rítmica. Com el dia i la nit, que es van succeint un darrere l'altra de manera imparabile.

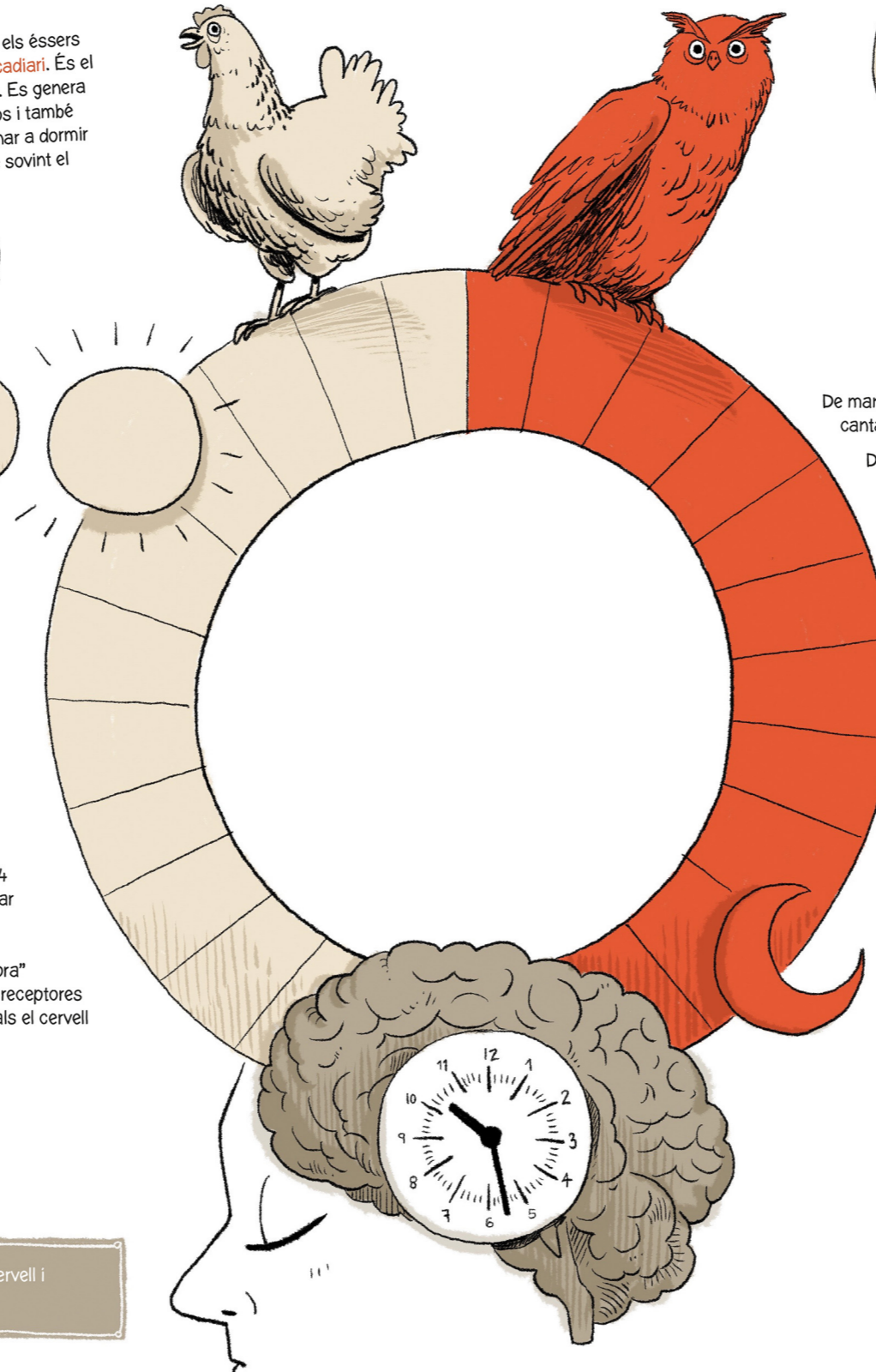
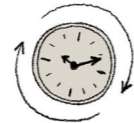


La rotació de la Terra dura 23 hores, 56 minuts i 4 segons, i tots els éssers vius ens hi hem adaptat, a través d'un ritme que s'anomena **circadiari**. És el ritme d'activitat que manifestem en cicles regulars de 24 hores. Es genera de manera automàtica al cervell i afecta el funcionament del cos i també el comportament. Fa que ens comencem a agafar son abans d'anar a dormir i que al matí ens despertem de manera espontània, encara que sovint el despertador ho fa un xic abans.

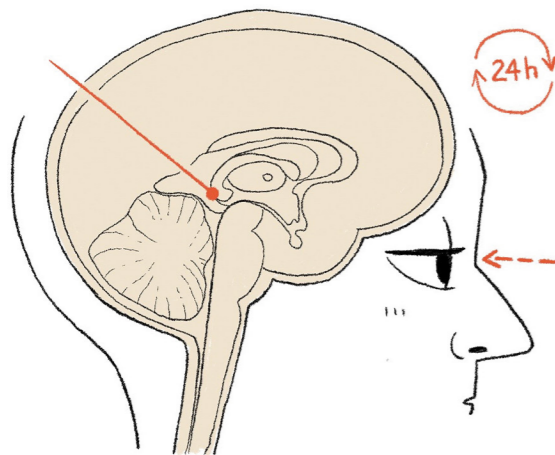


Hi ha molts animals, com les guineus, els porcs senglars, els cérvols, els ratpenats i els mussols, entre molts d'altres, que estan actius entre la posta i la sortida del sol. Són animals **nocturns**.

Nosaltres, en canvi, com també altres animals, desenvolupem les activitats vitals entre la sortida i la posta de sol. Som **diürns**. Per això, estar massa estona desperts a la nit pot perjudicar la salut.



Hi ha tres protagonistes en aquesta història: l'**hormona melatonina**, un gens que s'anomenen **CLOCK** ('rellotge' en anglès) i unes **cèl·lules de la retina** dels ulls. La melatonina es fabrica a la **glàndula pineal**, que està dins del cervell. De nit en tenim molta més que de dia i fa que tinguem son.



Hi ha quatre gens **CLOCK**, que també segueixen un ritme d'aproximadament 24 hores, i que indiquen quan s'ha de fabricar melatonina.

Però el cervell necessita "posar-se en hora" cada dia. Ho fa a través d'unes **cèl·lules receptores** especials que tenim als ulls, amb les quals el cervell capta la durada de la llum del sol.

El ritme circadiari regula el funcionament del sistema immunitari, l'eficiència de les capacitats del cervell i molts altres aspectes corporals. Per això és important respectar-lo.

Ara bé, no totes les persones segueixen el mateix patró. Hi ha variacions respecte al moment en què cadascú se sent actiu o comença a tenir son. S'anomenen **cronotips**. N'hi ha tres de principals: el matutí, el vespertí i l'intermedi.



Les persones **matutines** es desperten de manera espontània més d'hora i són més actives al matí. També necessiten anar a dormir més d'hora.



A les **vespertines**, en canvi, els ve la son més tard i són més actives a la tarda. Normalment també es desperten de manera espontània una mica més tard.



I també n'hi ha amb un **cronotip intermedi**, que ni es lleven tan d'hora com les matutines ni van a dormir tan tard com les vespertines.

De manera col·loquial, a les persones matutines se les anomena **aloses** o **gallines**, perquè són ocells que es posen a cantar tan bon punt surt el sol. I a les vespertines, **mussols**.

Dins d'aquests tres cronotips també hi ha altres variacions: hi ha persones que són més actives en un moment del dia que en un altre, que ho són més al matí i a la tarda i que els entra somnolència al migdia, que mantenen la mateixa activitat tot el dia...

A més, durant l'adolescència tots els cronotips tendeixen a endarrerir-se: al vespre als adolescents la son els arriba més tard i al matí els costa més llevar-se.

ALGUNS CONSELLS QUE ET PODEN AJUDAR A DORMIR BÉ SÓN:

Deixa que la llum del dia reguli el teu rellotge intern; surt a fora en algun moment cada dia. No estiguis sempre tancat en una habitació.

Mantingues uns horaris regulars.

Ventila l'habitació durant el dia, a les hores de menys contaminació.

Intenta treballar en un lloc diferent d'on dorms. I si no tens cap altre espai, desa tots el llibres i els treballs que estiguis fent perquè el teu cervell noti la diferència.

Dorm a una temperatura entre 16 i 20 °C

Evita el consum de substàncies estimulants com ara el cafè, el te, els refrescos amb cafeïna o la xocolata i els aliments amb molt de sucre durant les últimes hores del dia.

Si has d'utilitzar dispositius electrònics, fes servir la configuració de llum nocturna. Les pantalles que només tenen llum diürna confonen el cervell i no deixen que s'adoni que ja és de nit.

Al vespre, ves reduint progressivament l'activitat física i mental, així com els estímuls externs, com ara la llum i el soroll, per deixar que el teu cos i la teva ment es vagin relaxant.