

L'activitat física per conciliar el son

Les persones físicament actives dormen millor, tenen menys risc de patir insomni i de patir interrupcions del son que les persones sedentàries. Els estudis observacionals que s'han fet fins ara posen de manifest que la qualitat del son millora en aquelles persones que fan algun tipus d'activitat física de manera regular.

L'apnea del son, un dels trastorns del son que limiten més la qualitat de vida de la persona, també es beneficia de l'activitat física. Les persones que fan exercici tres cops per setmana tenen menys risc de patir apnees del son que les persones més inactives.

Quina dosi d'activitat física es requereix?

Els estudis indiquen que 30 minuts al dia d'activitat física d'intensitat moderada 5 dies a la setmana són efectius per millorar la qualitat del son.

S'entén per activitat física moderada aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament. Alguns exemples són: caminar a ritme ràpid, pujar escales i fer balls de saló.

Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?

Les recomanacions es poden assolir acumulant 150 minuts setmanals d'activitat física moderada, o bé 75 minuts d'activitat aeròbica d'intensitat vigorosa.

Per activitat física vigorosa s'entén aquella que suposa un esforç realment superior a l'habitual, aquella que ens fa suar força, que suposa una fatiga. Alguns exemples són: anar a córrer, practicar esports d'equip, jugar a tennis, practicar arts marcials, saltar a corda, caminar per la muntanya, etc.

Les feines actives i/o molt esgotadores com són cavar a l'hort, treballar a la construcció cavant o portant maons, etcètera, es

consideren vigoroses. Malgrat no ser una recomanació d'activitat física és útil saber que poden sumar efectes positius per a la salut, sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció.

Si no voleu fer una activitat física vigorosa, però penseu que podeu caminar cada dia una mica, us proposem algunes idees per aconseguir-ho: baixar de l'autobús o del metro una parada abans, aparcar el cotxe o la moto un o dos carrers més enllà de la feina o de casa, passejar després de dinar en compte de fer sobretaula, pujar a peu les escales de la feina, de casa o del metro, anar a comprar caminant o passejar el gos.

Quins riscos hi ha?

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, es pot actuar amb precaució per evitar-lo. Si sou una persona inactiva, per evitar qualsevol risc, la proposta és progressar molt a poc a poc fins assolir la recomanació proposada. Per exemple, es pot començar caminant 5 minuts a poc a poc, diverses vegades al dia i de 5 a 6 dies a la setmana; després, augmentar a 10 minuts seguits 3 cops al dia fins assolir els 30 minuts al dia durant 5 dies a la setmana, com a mínim.

