

Dreta o esquerra: quin és el millor costat a l'hora de dormir?

El costat cap a on dormim també és important



Una noia estirada al llit | Pixabay

La majoria de la població dorm de costat i fa bé. I és que segons els experts aquesta és una de les millors postures que podem adoptar quan som al llit. Ara bé, el costat cap on dormim també és important, ja que no és al mateix reposar sobre el cantó dret que sobre l'esquerra.

De fet, d'acord amb diversos estudis científics, estirar-se al matalàs col·locant el cos cap a la dreta pot fer que no descansem bé, en canvi fer-ho cap a l'esquerra és beneficiós per al nostre organisme. Aquests són alguns dels seus avantatges segons la BBC britànica (<https://www.bbc.com/news>) :

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]