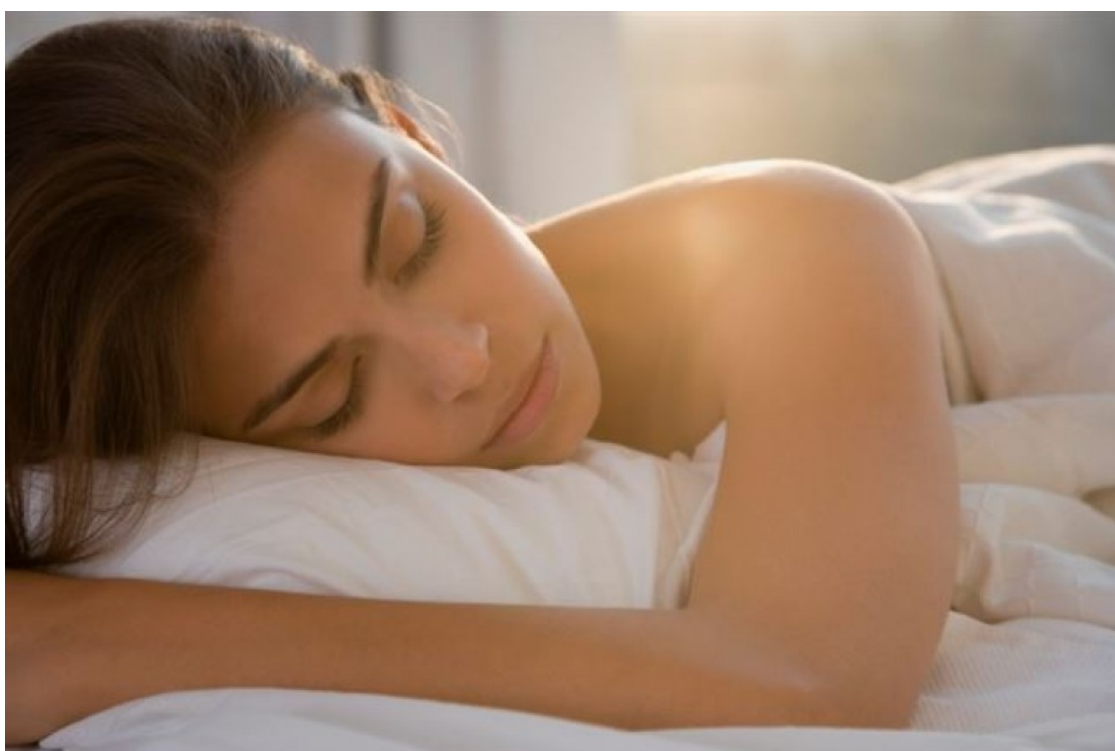


Internet | Redacció | Actualitzat el 29/03/2017 a les 16:56

## Un estudi descobreix perquè ens llevem a la nit amb ganes d'anar al lavabo

*La dieta té un paper fonamental a l'hora d'ajudar-nos a descansar sense interrupcions per anar al lavabo*



Consumir menys sal ens ajuda a dormir millor, segons uns investigadors japonesos | Europa Press

Consumir menys sal ens pot ajudar a descansar millor. Aquesta és la principal conclusió d'un estudi elaborat per investigadors de la Universitat de Nagasaki, al Japó, segons la BBC (<http://www.bbc.com/news/health-39382339>). Els experts han determinat que les persones que mantenen una dieta baixa en sal van menys al lavabo a la nit i, per tant, dorm millor. A la inversa, passa exactament el contrari: com més sal es consumeix, més es multipliquen els viatges al bany de matinada.

"Hem detectat que una simple modificació de la dieta pot millorar de manera molt significativa la qualitat de vida de moltes persones", assegura el doctor Matsuo Tomohiro, un dels autors de l'estudi. Ell defensa que moltes persones s'han acostumat a despertar-se una o dues vegades cada nit per anar a fer pipí i "ho han interioritzat com si fos normal, però no ho és i es pot evitar", segons l'investigador. Tomohiro recorda que llevar-se un o més cops afecta directament la qualitat del son, així com els nivells d'energia i salut general.