

## Confirmen que fer migdiades llargues no és bo per a la salut

*Aquells que dormen nou hores o més a la nit o fan sovint un "reset" de 90 minuts durant el dia tenen més risc de patir un accident cerebrovascular, segons un estudi internacional*



Un home fent una migdiada.

Les persones que es fan migdiades llargues durant el dia o dormen nou o més hores a la nit poden tenir un major risc d'accident cerebrovascular, segons un estudi publicat en l'edició en línia de *Neurology* (<https://www.neurology.org/>), la revista mèdica de l'Acadèmia de Neurologia dels Estats Units. Les persones que van fer una migdiada habitualment que durava més de 90 minuts tenien un 25% més de probabilitats de patir un vessament cerebral que les persones que van fer una migdiada habitual d'un a 30 minuts.

"Es necessita més recerca per a comprendre per què fer llargues migdiades i dormir més hores a la nit pot estar relacionat amb un major risc d'accident cerebrovascular, però estudis anteriors han demostrat que les migdiades i dormir molt provoquen canvis desfavorables en els nivells de colesterol i un augment de les circumferències de la cintura, els quals són factors de risc d'accident cerebrovascular", assenyala l'autor de l'estudi, Xiaomin Zhang, de la Universitat de Ciència i Tecnologia de Huazhong en Wuhan (la Xina). "A més, la migdiada i el somni prolongats poden suggerir un estil de vida inactiu general, que també està relacionat amb un major risc d'accident cerebrovascular", afegeix.

En l'estudi van participar 31.750 persones de la Xina amb una edat mitjana de 62 anys que no tenien antecedents d'accident cerebrovascular o altres problemes de salut importants al començament de l'estudi. Van ser seguits durant una mitjana de sis anys. Durant aquest temps, va haver-hi 1.557 casos d'accident cerebrovascular. Se'ls van fer preguntes sobre els seus hàbits de somni i migdiades.

L'estudi va concloure, a banda, que les persones que dormen nou o més hores per nit tenen un 23% més de probabilitats de sofrir un vessament cerebral que les persones que dormen de set a menys de vuit hores per nit. Al mateix temps, les persones que dormen menys de set hores per nit o entre vuit i menys de nou hores per nit no tenien més probabilitats de sofrir un vessament cerebral que aquelles que dormien de set a menys de vuit hores per nit.