

# Aquests hàbits fan malbé el cervell sense que te n'adonis

*Alguns dels més perjudicials són no dormir les hores recomanades, escoltar la música massa alta o estar a les fosques*



Hi ha un conjunt d'activitats que potser realitzem que ens fan més vulnerables a patir malalties degeneratives. | Flickr: Allan Ajifo

El ministeri de Sanitat indica que el 65,6% dels majors de 15 anys beuen alcohol de forma habitual i que 8,6 milions de persones dins l'Estat són fumadores. És probable que la majoria siguin conscients que **el tabac i les begudes alcohòliques són altament perjudicials per a la salut** -hi ha major risc d'infart, de càncer i d'hepatitis, entre altres- però, així i tot, decideixin assumir el risc.

El que potser no sabien és que hi ha diversos estudis científics que han demostrat que existeixen **petits hàbits quotidians que també són nocius**. En concret, fan malbé els teixits cerebrals i provoquen que la persona que els fa sigui més vulnerable a patir **malalties degeneratives**. A continuació, us compartim una llista de les activitats més perjudicials.

## **Escoltar música amb auriculars a un so massa elevat**

Els auriculars s'han convertit en el millor amic de tothom, especialment d'aquelles persones que passen més temps en el transport públic. Tot i que són demostrables els **efectes positius** que té escoltar música per l'organisme -disminueix l'estrès, estimula el cervell i convida a l'optimisme-, utilitzar els petits aparells que s'introdueixen de forma invasiva a l'orella **és una mala idea**. Així ho ha demostrat un estudi publicat a la revista *The Lancet*, que indica que tenir el so a un volum massa alt pot produir danys a l'oïda, com ara una possible **pèrdua d'audició, de memòria o demència**. Avisen, però, que les conseqüències són reversibles.

## **Passar massa temps a les fosques**

La ciència ja ha alertat de la coneguda com a **depressió estacional**, que apareix a causa de la disminució de les hores de llum solar. Malgrat que el Sol en excés pot ocasionar cremades



---

i melanomes, la llum afecta les substàncies químiques de la melatonina i la serotonina, que regulen els **cicles de la son, l'energia i l'estat d'ànim**. Una investigació recollida per la *National Library of Medicine* apunta que passar massa temps a les fosques afavoreix la **depressió** i, a més a més, **empitjora els símptomes** de qui la pateix. Una anàlisi de la Universitat de Michigan, als Estats Units, assenyalava que també perjudica la **capacitat memorística**.

### **Llegir massa notícies negatives**

Tot i que sempre és recomanable mantenir-se informat d'allò que passa al món, un estudi publicat a la revista mèdica *Journal of Affective Disorders* explica que una exposició constant a notícies negatives **produeix ansietat** i pot fer malbé el cervell. Aquestes peces periodístiques activen l'**amígdala**, que és la part del cervell on s'ubica la **por i decideix quina resposta donem a les amenaces**. El fet d'estar constantment en alerta produeix una inflamació crònica, una dels principals causants de les malalties **neurodegeneratives** i els trastorns per **depressió**.

### **La soledat**

Ja va avisar-ho Aristòtil: **l'ésser humà és social per naturalesa**. Més enllà dels beneficis de relacionar-se amb altres persones, la ciència ha demostrat que preferir la soledat és com fer-se malbé voluntàriament el cervell. Fa cinc anys que l'Institut Tecnològic de Califòrnia va demostrar que l'aïllament provoca **ansietat, agressivitat i depressió**, entre altres malalties mentals. A més a més, a partir del confinament per la Covid-19 els experts van investigar les seqüeles psicològiques d'aquesta falta de connexions socials. Per una banda, han destacat els beneficis de la interacció social: es produeix un estímul de la **neuroplasticitat**, és a dir, la creació i interconnexió de noves neurones, i allarga la vida. Per altra, una anàlisi de *National Library of Medicine* ha indicat que la soledat afavoreix el risc de patir un **infart cerebral**.

### **Estar "lligat" a una cadira**

De mitjana, les persones passen entre **set i 11 hores** assegudes a una cadira, sigui perquè la feina ho requereix o perquè es té un estil de vida sedentari. Aquest fet, a banda de promoure la inactivitat, pot afectar greument les **capacitats cognitives**, tal com indica una investigació de la Universitat d'Oxford. Segons expliquen els autors, el cervell necessita **moviment** per funcionar correctament, especialment pel que fa al pensament lògic i deductiu. A banda d'això, la Universitat John Moores, a Liverpool, també ha indicat que la falta de moviment corporal provoca una disminució del **flux de la sang**, fet que ocasiona danys al teixit cerebral.

### **La falta de son**

La comunitat mèdica estipula que, de mitjana, una persona adulta hauria de dormir **més de set hores** per considerar-se saludable. Tot i això, combinar la feina o els estudis amb la vida social -i, sovint, tots tres- passa factura i un dels principals afectats és la son. Els científics ja han alertat que no dormir les hores recomanades té un impacte en l'**energia mental, la memòria i les capacitats cognitives**. Si durant una època puntual es pateix insomni, els efectes no solen tenir gaire importància. Però si aquest és crònic, els errors en la memòria poden fer-se permanents i augmentar el **risc de malalties neurodegeneratives**, com ara l'Alzheimer o la demència. Paral·lelament, també és més probable patir mal de caps freqüentment, no rendir adequadament a l'àmbit laboral o acadèmic i patir trastorns mentals.