



GRODENKOFF / GETTY

Una bona qualitat del son facilita que el cervell elimini residus tòxics i consolidi el que s'ha après durant el dia

Dormir set hores al dia és la quantitat de descans ideal en els més grans de 40 anys

Tant l'excés com la falta de son s'associen amb una cognició i una salut mental pitjors

Canal **Big Vang**
www.lavanguardia.com/ciencia



CRISTINA SÁEZ
Barcelona

Dormir unes set hores cada nit és la quantitat òptima de descans a partir dels 40 anys i durant la vellesa per gaudir d'una bona cognició i una bona salut mental. En canvi, dormir més o menys estona de manera habitual s'associa amb un pitjor benestar i amb més símptomes d'ansietat i depressió, segons un estudi elaborat per la Universitat de Cambridge (Regne Unit) i

la de Fudan de Xangai (Xina).

Considerat la navalla suïssa de la salut, el son exerceix un paper clau en el benestar tant físic com mental. És crucial per mantenir una bona funció cognitiva: durant les hores de descans el cervell consolida els aprenentatges del dia i s'encarrega de netejar els productes de rebuig i les toxines que es generen durant la seva activitat, entre altres funcions.

Estudis previs havien trobat que alteracions en els patrons de descans amb una quantitat i una qualitat de son insuficients estaven relacionats amb problemes de memòria i amb l'aparició de

dipòsits d'amiloide, una proteïna que s'acumula de manera anòmla en les demències, com l'alzheimer, i forma plaques que acaben matant les neurones.

En aquest nou treball, publicat a *Nature Aging*, els investigadors han analitzat dades d'uns 500.000 adults d'entre 38 i 73 anys, i conclouen que, a partir de la cinquena dècada de la vida, la quantitat òptima de son és del voltant de set hores al dia. Les dades procedeixen de l'estudi britànic UK Biobank, iniciat el 2006 per investigar la influència dels factors ambientals i hereditaris en el desenvolupament de malalties.

Més o menys temps de descans de manera habitual s'han relacionat amb una pitjor funció cognitiva; és a dir, pitjor velocitat de processament d'informació, pitjor atenció visual i pitjors habilitats de memòria i resolució de problemes. A més a més, l'estudi ha constatat que les persones que s'allunyen de les set hores diàries de son, sigui per excés o per defecte, solen experimentar una pitjor salut mental i tenir un estat de benestar global més pobre.

Aquestes dades es refereixen a una mitjana per al conjunt de la població, no que set hores siguin la quantitat de son òptima per a

tothom, ja que la necessitat de son pot variar segons les persones. "Encara que no podem dir de manera contundent que poc o molt son causi problemes cognitius, el nostre estudi [...] sembla que dona suport a aquesta idea", afirma un dels autors de la investigació, Jianfeng Feng, de la Universitat de Fudan, en un comunicat.

Tot i que la relació entre el descans i algunes malalties o trastorns és molt complexa, i hi intervien "una combinació de

L'hipocamp, clau en l'aprenentatge i la memòria, és més petit en els que dormen massa o massa poc

factors genètics i d'estructura cerebral", apunta Feng, una de les hipòtesis que estudien els investigadors per explicar els seus resultats és que més o menys temps de repòs podria alterar la fase de son profund. I això tindria repercussions negatives sobre algunes regions cerebrals.

En concret, han trobat que l'hipocamp, que és el centre de memòria i aprenentatge del cervell, té un volum més petit de mitjana en les persones amb falta o excés d'hores de descans.

Els autors de la investigació també apunten que pots ser les persones que passen més de vuit hores al llit cada dia és perquè tenen una pitjor qualitat de son o un son alterat, i això fa que necessitin dormir més temps perquè se senten cansades. Segons aquesta hipòtesi, l'excés d'hores de son no seria la causa d'altres problemes de salut, sinó una conseqüència.

"Descansar bé durant la nit és important en totes les etapes de la vida, però particularment a mesura que envellim", assenyala Barbara Sahakian, investigadora de la Universitat de Cambridge i coautora de l'estudi, en un comunicat. "Trobar maneres de millorar el son per a les persones grans és crucial per mantenir una bona salut mental i benestar, i també per evitar el declivi cognitiu, sobretot en pacients amb problemes psiquiàtrics i demències". ●