

## ?Ja descansem prou?

No és cap misteri que el nostre cos disposa d'un rellotge natural intern que controla de manera molt precisa variables crucials per a la nostra salut com poden ser la temperatura corporal o les concentracions de certes hormones. En les societats modernes, diversos factors externs poden dessincronitzar aquest rellotge. Això és el que passa quan s'alteren els valors desitjables de la melatonina -més coneguda com l'*hormona del son*- que ajuda a regular justament els cicles de son i vigília. Avui dia, convivim sense immutar-nos amb alteracions en els ritmes naturals de llum i foscor necessaris per assolir un bon descans. Que hi convivim no vol dir, però, que els trastorns en aquests bioritmes no es puguin evitar, sense oblidar tampoc el seu potencial impacte negatiu en el benestar de les persones.

El món modern està cada cop més mentalitzat de la importància tant del moviment com d'una dieta variada basada en aliments el menys processats possible. No obstant això, mantenir un equilibri físic i mental en el context d'una bona salut requereix inevitablement no descuidar el descans. Descansar importa no només perquè ens fa sentir millor, sinó que durant el descans s'activa un procés cel·lular cabdal descobert pel biòleg japonès Yoshinori Oshumi: l'autofàgia. Aquesta troballa va ser tan rellevant que va suposar per a Oshumi l'obtenció del Premi Nobel de Medicina, l'any 2016. Essencialment, l'autofàgia és un mecanisme de reparació. L'utilitzen les nostres cèl·lules per eliminar molècules i productes tòxics que s'acumulen en el seu interior com a resultat dels continus processos metabòlics que formen part de la complexitat dels éssers humans. La longevitat té molt a veure amb l'activació d'aquest procés: com menys autofàgia iniciïn les nostres cèl·lules, menys autoreparació s'hi produeix i més ràpidament envellim. Els treballs d'Oshumi han permès entendre millor algunes malalties neurodegeneratives, fins al punt que la manca d'autofàgia s'ha associat al desenvolupament de malalties com l'Alzheimer, a causa de l'acumulació excessiva de certes proteïnes deteriorades al nostre cervell.

Si tenim en compte que una de les circumstàncies en què s'activa l'autofàgia és durant el son, val la pena no sacrificar el descans, per més tasques que vulguem avançar o per més feina que tinguem pendent. Tot i ser una creença molt arrelada, la son no és recuperable i la suma d'hores de descans comporta beneficis per a la salut. Fora de malalties concretes associades a l'insomni que acostumen a requerir un tractament específic, el més important per a un bon descans és millorar els nostres hàbits quan ens preparem per dormir. Les principals mesures giren a l'entorn de les nostres rutines i del condicionament apropiat de l'habitació. Quant a les primeres, cal anar frenant el ritme de cara al final del dia i evitar, per exemple, practicar exercici poc abans d'anar a dormir, perquè amb l'augment d'una altra hormona, el cortisol, ens costarà més que aparegui Morfeu. I en un món tan digitalitzat s'ha d'evitar l'exposició a pantalles de mòbils o tauletes abans d'anar a dormir, ja que la llum blava que desprenen inhibeix la producció de melatonina. Pel que fa al lloc on dormim, és important que l'habitació estigui ben fosca per ajudar la producció de l'hormona de la son, que es fabrica en condicions de baixa il·luminació. Abaixar la calefacció quan ens disposem a descansar -sense la necessitat, però, d'haver de passar fred- és d'utilitat perquè la temperatura corporal baixa lleugerament quan entrem en vetlla.

El descans és tan important o més que estar desperts quan es tracta d'aconseguir un estat de salut òptim. Tot i que no hi ha fórmules miraculoses per descansar adequadament, petits canvis d'hàbits poden ajudar-nos a aconseguir dormir amb més qualitat respectant els ritmes biològics naturals del cos. Tot i que no es qüestionable la legitimitat de voler viure més, de nosaltres depèn donar a la vida anys de qualitat.