



Mirar el mòbil un cop estem al llit pot generar que ens costi dormir.

Les pantalles, una font d'insomni

El "vamping" és el nom amb què es coneix l'acció d'utilitzar el mòbil abans d'anar a dormir. El terme sorgeix de creuar els conceptes "vampire" (de "vampir", un ésser fantàstic que està actiu de nit) i "texting" (enviar missatges de text a través dels dispositius mòbils). En definitiva, el fet de practicar el "vamping" sembla que redueix la qualitat del son i, a més a més, obre la gana (sobretot de menjar dolços). Així ho assenyala un estudi de la Clínica Universidad de Navarra.

Segons l'anàlisi, el problema d'utilitzar les pantalles un cop que estem al llit resideix en la llum blava d'ona curta que emeten els aparells electrònics.

Enganyar el cervell

Per agafar el son, el nostre cervell comença a produir melatonina (l'hormona que regula el cicle del son) unes dues hores abans d'anar a dormir, segons la Clínica Universidad de Navarra. Si fem servir aparells electrònics amb llum, el nostre "òrgan rector" entendreà que

encara és de dia i no segregará aquesta hormona, per la qual cosa endarrerirem l'inici del son i dormirem menys hores. És el que en podríem dir un "insomni tecnològic". "A més, l'alteració en la segregació de melatonina estimula la nostra gana i el desig de menjar aliments grassos i dolços", sosté l'endocrinòloga María Alija. I de pas, clar, "ens engreixarem més", indica.

Continguts

"El 'vamping' també pot alterar la son pel tipus d'informació que rebem en mirar el nostre "smartphone", esmenta la psicòloga i experta en addiccions tecnològiques Gabriela Paoli.

"Els àudios, les imatges i els vídeos ens poden alterar i causar ansietat, així com preocupació, malestar i tensió", indica. "Els xats o els grups de WhatsApp, per exemple, poden ser una font de conflictes i malentesos, o bé provocar llargues converses i discussions -afegeix-. I això ens traurà la tranquil·litat arribada ja la nit. //