Usar pantalles en el llit acurta el son i empitjora el descans

written by Ana Burgués | 20 d'April de 2025



Tens problemes per a dormir? Potser és hora de deixar el telèfon a un costat abans de ficar-te al llit. **Un estudi amb més de 45.000 estudiants universitaris** a Noruega va revelar que usar pantalles en el llit augmenta el risc d'insomni en un 59% i reduïx la duració del somni en 24 minuts. No importa si estàs navegant en xarxes socials, veient sèries o navegant per internet: el problema no és l'activitat, sinó el temps total que passes enfront de les pantalles.

«*El tipus d'activitat enfront de la pantalla no sembla ser tan important com el temps total que es passa enfront d'elles en el llit*», explica **Gunnhild Johnsen Hjetland**, autora principal de l'estudi publicat en *Frontiers in Psychiatry*. L'ús de pantalles retarda el somni en ocupar temps que, d'una altra manera, es dedicaria al descans.

La investigació, basada en l'enquesta nacional de Salut i Benestar Estudiantil de 2022, va analitzar dades de 45.202 participants d'entre 18 i 28 anys. Els participants van informar de quant temps passaven enfront de les pantalles en el llit i per a quines activitats, com ara xarxes socials, veure sèries, jugar a videojocs, navegar per

internet, escoltar àudio o llegir material d'estudi. També se'ls va preguntar sobre les seues rutines a l'hora de ficar-se al llit i la qualitat del somni, incloent-hi els símptomes d'insomni.

Encara que els investigadors esperaven que les xarxes socials anaren més disruptives a causa de la seua naturalesa interactiva i emocional, no es van trobar diferències significatives entre l'ús de les xarxes socials i altres activitats enfront de pantalles. De fet, els participants que només usaven xarxes socials van presentar menys símptomes d'insomni i major duració del somni que els qui realitzaven una combinació d'activitats.

L'estudi no demostra causalitat: no és clar si l'ús de pantalles causa insomni o si les persones amb insomni recorren a elles amb més freqüència. Així i tot, el patró és clar: **passar més temps enfront de pantalles després de ficar-se al llit es relaciona amb un somni més deficient**.

Si el somni és un problema per a tu, el consell és simple: deixa d'usar pantalles almenys 30 minuts abans de ficar-te al llit i desactiva les notificacions per a evitar interrupcions durant la nit.

[Este article va ser publicat per primera vegada en Daily 27 l'1 d'abril de 2025]

[Imatge: Freepik]