



Marta Garaulet, durant la conferència Cronobiologia, hora dels àpats i obesitat.

Garaulet també ens va parlar dels **hàbits de son**. Per la nutricionista "la recomanació de les hores de son depèn del cronotip, la genètica, l'edat...". Però, afegeix Garaulet, **la recomanació general és dormir almenys 9 hores en el cas dels nens i almenys 8 hores en el cas dels adults**.

I és que les hores de son, segons la doctora, estan relacionades amb l'obesitat. En aquesta línia, va ressaltar un estudi realitzat entre 3.500 adolescents europeus en el qual "vam veure que aquells que dormen menys de set hores estan molt més grassos. En el cas dels adults passa el mateix. **L'obesitat té una associació amb la son en forma d'U**". És a dir, quan dorms massa o massa poc pot aparèixer l'obesitat. "El que és sorprenent i no se sabia abans és que dormir poc engreixa", va remarcar.

## La importància d'un canvi d'hàbits

Per tal de fer-hi front, Garaulet destaca la importància d'un canvi d'hàbits i d'un **canvi en els sincronitzadors** com poden ser la llum, l'hora de l'activitat, l'hora dels àpats, etc. per tal d'intentar establir el que s'anomena una "**constància dinàmica**". És a dir, "tenir canvis al llarg del dia com estar en dejú - ingerir, fer activitat - estar en repòs, llum - fosc, etc.". Segons la doctora, "aquests canvis repetits diàriament, de tal manera que s'estableixi una rutina, ajuden molt a controlar el cronotip vespertí i també poden beneficiar aquelles persones amb problemes de son".