Catalunya és on es dorm menys i pitjor.

Catalunya | 26/11/2006 | 08:35

Les causes són la falta d'hores de son, els problemes de salut i l'estrès.

Catalunya té la taxa més alta de tot l'Estat de ciutadans que asseguren que no descansen bé a les nits. Concretament, un 30% dels catalans enquestats per l'estudi Flex 2006 van assegurar que no dormien bé. En la majoria de casos, la raó era la falta d'hores de son, però també hi ha qui va assegurar que la causa era un problema de salut (14%) o l'estrès (9%).

A l'Estat espanyol, la mitjana de persones que no dormen bé se situa en el 25% i dormen una mitjana de set hores i deu minuts de dilluns a divendres. Un temps que a Catalunya es redueix a set hores. Els caps de setmana la distància s'incrementa en un total de quinze minuts.

Pel que fa a les rutines abans d'anar a dormir, són similars a Catalunya i a la resta de l'Estat. Sopar, arranjar la casa, veure la televisió o practicar exercici són algunes de les activitats que es realitzen entre l'hora d'arribada de la feina i la d'anar al llit.

Entre les onze de la nit i la una de la matinada, la majoria de ciutadans van a dormir. Una gran majoria se'n va directament al llit (70%), mentre que altres llegeixen una estona (13%), veuen la televisió (8%) o escolten la ràdio (5%). D'altra banda, nou de cada deu catalans que viuen en parella comparteixen matalàs.

Autor: Loste
Loste

https://gironanoticies.com/noticia/907-catalunya-es-on-es-dorm-menys-i-pitjor.htm