***- Nota de premsa - 17/03/2017***

**L’Observatori Global del Son neix per conscienciar sobre el seu paper clau en la salut i la recuperació en diverses patologies**

* **La plataforma treballarà ambla finalitat de conèixer l’estat actual de la qualitat del son per identificar deficiències i definir accions de millora**
* **Les entitats integrants fomentaran l’estudi, la recerca, la divulgació i la promoció de bons hàbits del son**

L’Observatori Global del Son, una plataforma impulsada per l’Institut de Recerca Biomèdica de Lleida, la Universitat Internacional de Catalunya i la Fundació Ad Salutem Institute for Healthy Sleep,neix amb l’objectiu de fomentar l’estudi, la recerca, la divulgació, l’ensenyament i la promoció del son saludable. En aquest sentit, una de les accions que portarà a terme és impulsar estudis de recerca per donar resposta a la implicació del son en diverses patologies com la hipertensió arterial, les malalties coronàries, les malalties cerebrovasculars, l’obesitat, la diabetis, la depressió, els trastorns cognitius o les infeccions de les vies respiratòries altes.

Malgrat l’evidència que el son és un determinant de la salut, en les dues darreres dècades el món occidental ha modificat sensiblement les pautes de la vida quotidiana i ha perdut gairebé dues hores diàries de son. Amb la finalitat de conèixer l’estat actual de la qualitat del son a la comunitat per identificar deficiències i definir accions de millora i les eines per adquirir un son saludable i posar-les a l’abast de la ciutadania s’ha impulsat la creació de l’Observatori Global del Son, una iniciativa que es va presentar el passat 1 de febrer a Barcelona i que avui es presenta a Lleida.

Dormir poc, menys de quatre hores, però també dormir massa, més de 10 hores, pot afectar la qualitat de vida. Diversos estudis relacionen la quantitat i qualitat del son amb el risc de patir hipertensió arterial, malalties coronàries, malalties cerebrovasculars, obesitat, diabetis tipus 2 (diabetis d’adult), depressió i també contraure un refredat comú o grip durant l’època de l’epidèmia.Aquestes són algunes de les conclusions de *l’Informe sobre la salut del son. L’impacte del ben dormir en la salut de les persones i de la col·lectivitat*, un document realitzat per l’Observatori Global del Son de Catalunya, que s’ha presentat avui.

Antoni Esteve, d’Ad Salutem, Institute for healthy sleep, ha destacat que l’objectiu es “situar el ben dormir entre els hàbits imprescindibles per dur una vida saludable, doncs és tant important com menjar bé o fer activitat física amb regularitat, i la gent no ho sap”.Per la seva part, Albert Balaguer, degà de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut, Universitat Internacional de Catalunya, ha matisat que ‘la Universitat Internacional de Catalunya és especialment sensible a aquesta iniciativa i cal la transmissió d’aquest coneixement als nostres futurs sanitaris”.

També Elvira Fernández, directora de l’IRBLleida, ha destacat la importància de l’Observatori Global del Son i sentir-se molt orgullosa perquè “el motor” del projecte hagi estat un investigador de l’IRBLleida.

Per acabar, el doctor Barbé, professor de la Universitat de Lleida, Cap de Servei de Pneumologia de l’Hospital Universitari Arnau de Vilanova i investigador principal de l’IRBLleida, i un dels autor de l’*Informe sobre la salut del son. L’impacte del ben dormir en la salut de les persones i de la col·lectivitat* ha explicat que “és la primera vegada que en una enquesta poblacional es disposa de dades qualitatives sobre el son”. També ha remarcat que dormir molt o poc és un marcador de mala salut.

# Sobre L’Observatori Global del Son

# L’Observatori Global del Son és un espai de debat dedicat a l'estudi, la recerca, la divulgació, l'ensenyament i la promoció de la importància del son saludable. La seva finalitat és promoure el son saludable com un determinant indispensable de la salut.

# Una de les principals metes de l'Observatori Global del Son és conèixer l'estat actual de la qualitat del son en la societat, per detectar deficiències i definir accions de millora.

# De la mateixa manera, l'Observatori Global del Son vol definir les eines per adquirir un son saludable i posar-les a la disposició de la societat.

# Més informació: [sleepobservatory.org](http://sleepobservatory.org)

# Sobre l'IRBLleida

# L’Institut de Recerca Biomèdica de Lleida Fundació Dr. Pifarré és l’institut de recerca sanitària que aglutina tota la recerca biomèdica que es fa a Lleida, tant de la Universitat de Lleida com del sistema sanitari de la regió. Hi participen investigadors de la Facultat de Medicina i de la Facultat d’Infermeria i Fisioteràpia de la Universitat de Lleida, de l’Hospital Universitari Arnau de Vilanova (HUAV), de l’Hospital Universitari Santa Maria (HUSM), de la Direcció d’Atenció Primària Lleida de l’Institut Català de la Salut (ICS) i dels Serveis Territorials de Salut a Lleida.

# L’IRBLleida és un dels 7 centres de Catalunya que compta amb l’acreditació de l’Instituto de Salud Carlos III com a Institut d’Investigació Sanitària. Aquesta acreditació permet a l’IRBLleida integrar-se en una xarxa d’instituts d’excel·lència i accedir a diferents programes de recerca per aconseguir finançament per desenvolupar nous projectes. L’IRBLleida ha consolidat la seva capacitat d’investigació puntera en el terreny biomèdic. Una prova d’aquesta fita és que del total de grups de recerca, 17 han estat reconeguts per l’Agència de Gestió d’Ajuts Universitaris i de Recerca (AGAUR) i dins d’aquests, 13 són grups consolidats.

# Més informació:

# [www.irblleida.cat](http://www.irblleida.cat)

# Sobre Ad(Salutem

# Ad(Salutem és un institut dedicat a l'estudi i tractament del son des d'una aproximació clínica especialitzada. Amb projecció internacional, Ad(Salutem està liderat per un equip multidisciplinari de professionals mèdics i investigadors. La seva primera clínica assistencial s'inaugurarà al setembre de 2017 a Barcelona.

**Sobre UIC Barcelona**

La Universitat Internacional de Catalunya (UIC Barcelona) és una fundaciód’iniciativa social amb un marcatcaràcter internacional nascuda el 1997. Imparteix 13 graus, 10 màstersoficials i uns 60 programes de postgrau en dos campus situats a Barcelona i SantCugat. Elsestudis de la Facultat de Medicina i Ciències de la Saluttenen un fortcomponentpràctic i l’alumne té l’oportunitat de viure el sistema sanitari en primera persona a l’incorporar-se moltaviatals centres sanitarisacreditatsambels que mantéacords de col·laboració: FundacióAlthaia de Manresa (hospital universitari), Fundació Privada Hospital Asil de Granollers (hospital universitari), IDCSalud Hospital General de Catalunya (hospital universitari) i Hospital Quirón de Barcelona (hospital associat).

Text: Comunicació i Premsa IRBLleida