

TRINITAT GILBERT
BARCELONA

“Després d’haver ventilat l’habitació t’has de fer el llit cada matí”, assegura Clotí Martínez, autora del llibre *Reorganizarte. El arte de organizar tu casa y llenar de felicidad tu vida* (Now Llibres). Malgrat això, hi ha estudis, com el que va difondre fa uns anys la Universitat de Kingston de Londres, que aconsellen no fer-lo: així l’habitació es ventila i els àcars no hi proliferen. Les postures a favor i en contra divideixen els experts, que no acaben de posar-se d’acord sobre la conveniència (o no) de fer-se el llit cada matí.

Preguntat sobre aquest debat, David Bueno, professor de la Facultat de Biologia de la Universitat de Barcelona, contesta que l’edat és un factor clau a l’hora de decidir si ens fem el llit. “A mesura que envellim sentim més necessitat de ser ordenats: al cervell li costa més gestionar el desordre perquè suposa moltes entrades sensorials de manera simultània. D’aquí que ens pertorbi més no trobar el llit fet quan tornem a casa”, assenyalava.

Just per aquesta raó es podria entendre que els adolescents no es vulguin fer el llit. “Els joves busquen el desordre, que és la manera que tenen de trencar amb el passat, amb l’ordre dels pares”, continua Bueno, que afegeix que amb aquestes “petites rebel·lions” estableixen un ordre mental personal, amb el qual fan la transició cap a l’edat adulta.

Ordre i descans

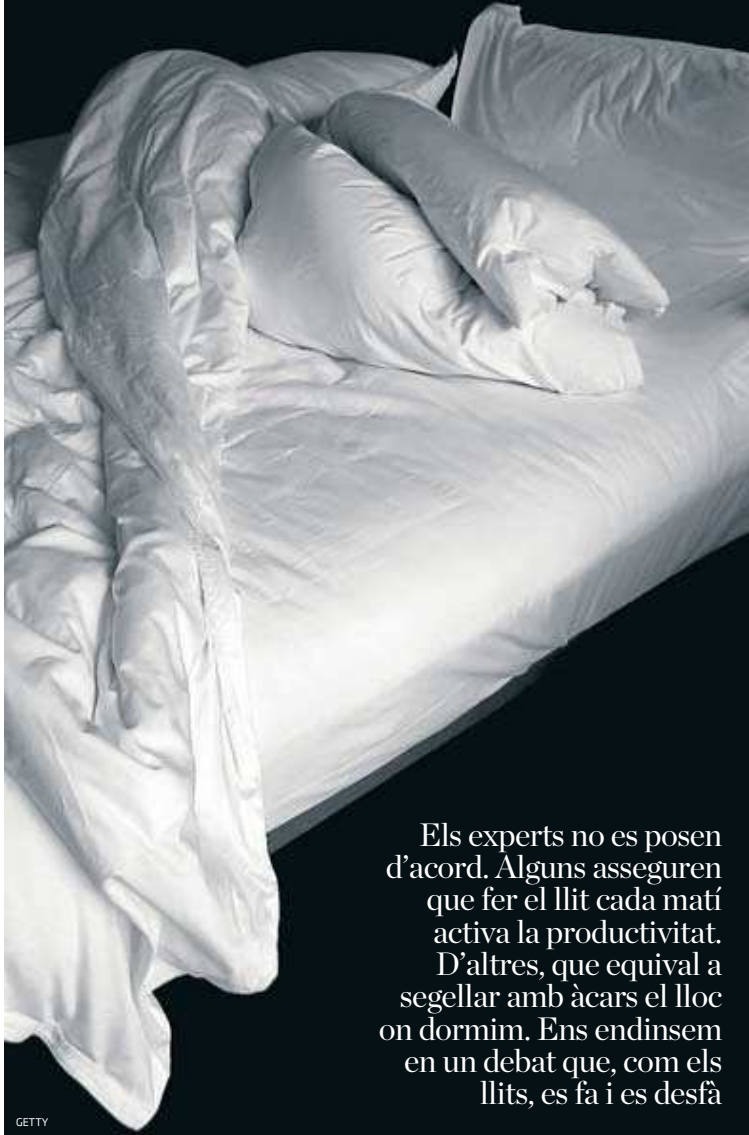
Per la seva banda, Clotí Martínez explica que està a favor de fer-se el llit per quatre motius. En primer lloc, contribueix a l’ordre i cura de la llar: “Poques coses fan més lleig en una casa que un llit desfet”, diu. Segon motiu: no es descansa bé en un llit desfet, i fer-lo a la nit “fa mandra”. A més, Martínez addueix que un llit fet a primera hora aporta satisfacció: ens fa pensar des del matí que ja hem acomplert una de les nostres fites diàries. Per acabar, l’autora diu: “El llit és com una mena de caps que porta tapa, i fer-lo és una manera d’aconseguir que no se n’embruti l’interior”.

Tal com recorda la psicòloga Inmaculada Oñate, en la saviesa popular el llit és protagonista d’unes quantes dites: “A la taula i al llit, al primer crit”; “Si vols estar ben servit, fes-te tu mateix el llit”. I en castellà n’hi ha una que diu: “*Cuerpo triste, métete por donde saliste*”. El cas és que fer-se el llit és un hàbit sotmès a prioritats personals. En certa manera, un llit fet o no “és indicatiu del moment que cadascú està vivint”, diu Oñate.

Més productivitat

Per entendre la importància de fer-se el llit, la psicòloga posa un exemple: “Imagineu que entreu a l’habi-

Fer el llit: a favor o en contra?



GETTY

Els experts no es posen d’acord. Alguns asseguren que fer el llit cada matí activa la productivitat. D’altres, que equival a segellar amb àcars el lloc on dormim. Ens endinsem en un debat que, com els llits, es fa i es desfà

Saludable
Un estudi de la Universitat de Kingston glossava els avantatges d’un llit desfet

tació d’un hotel i veieu el llit desfet. Quina sensació tindríeu?” Arribar a casa a la nit i trobar-se el llit desfet denota desordre, presses, falta de temps i de previsió, mandra i fins i tot esperit de contradicció. Ara bé, “no fer-se el llit també pot ser indicatiu que la persona sap guardar la calma, que no s’estressa i, fins i tot, que fa i desfà els ensenyaments que

li han inculcat sobre com han de ser els hàbits”, assegura Oñate. Conclusió: que cadascú decideixi què li va millor.

Per la seva banda, el periodista Charles Duhigg defensava al llibre *El poder de los hábitos* (Urano) que fer-se el llit és un vehicle cap al benestar personal. Per a Duhigg, aquest costum diari estimula una cadena

de molts altres hàbits diaris positius. Per això el periodista concloua que les persones que es fan el llit cada matí solen ser substancialment més productives.

Alliberar els àcars

I ara els de la posició contrària: els contraris a fer-se el llit. La Universitat de Kingston va contribuir a la seva tesi amb arguments científics que demostraven que és bo deixar el llit desfet perquè així els àcars que hi viuen s’eliminen durant el dia.

Segons els investigadors britànics, els àcars de la pols s’alimenten d’escates de la pell humana. El doctor Stephen Pretlove, que va participar en l’estudi, afirma que si es fa el llit al cap de pocs minuts d’haver-nos llevat “la humitat dels llençols i del matalàs es manté, i per tant els àcars continuen vius”. En canvi, en un llit desfet els àcars moren perquè no suporten les condicions càlides i seques. “Es deshidraten perquè no poden ingerir la humitat per les seves glàndules exteriors i, finalment, moren”, assegura.

Clotí Martínez adverteix, però, que els resultats de la investigació britànica s’han d’analar amb prudència. “La segona part de l’estudi anglès especifica que perquè l’eliminació d’àcars sigui real, al llit desfet li ha de tocar el sol de manera directa un munt d’hores”. D’aquí que ella insisteixi: “Si el sol no toca el llit unes quantes hores, feu-vos-el”.

Mentrestant, al Museu de Ciències Naturals de Barcelona, la conservadora d’artròpodes Glòria Masó indica que, certament, els àcars de la pols, del grup dels aràcnids, proliferen en els ambients humits. Una atmosfera semblant a la que, atada per la suor corporal, pot crear-se als llits després de dormir-hi. “Els àcars de la pols són com unes aranyes molt petites que ni es veuen”. Així doncs, per eliminar-los, “cal ventilar el llit, destapar els llençols, la vànova i fins i tot estendre els llençols al sol si es pot”. Tot això ho aconsella a les persones que pateixen al·lèrgia als àcars de la pols o asma. “Si no és el cas, els àcars no resulten nocius”, afirma Masó. De fet, l’objectiu de la investigació britànica era reduir la despesa sanitària destinada a curar malalties derivades dels àcars.

Per acabar, Montserrat Milian, formadora i consultora de *feng shui*, explica que aquesta disciplina oriental predica que fer-nos el llit ens fa sentir millor en l’entorn on vivim. “El *feng shui* creu que si l’entorn està desendreçat és difícil que t’hi trobis bé”, assegura.

A partir del concepte d’ordre, el *feng shui* aporta més suggeriments, com ara no col·locar prestatges damunt del llit, ni situar el llit sota una finestra o darrere d’una porta. “Tot és perquè la persona no hagi d’estar pendent de si li cau alguna cosa al cap o de si per la finestra i la porta hi entra algú”. Segons Milian, el cos mantindria un estat d’alerta. I el que li cal, per descansar, és repòs absolut. I ordre. —