LOALDI NORMALA

ZER DA LOALDIA?

Loaldia egoera fisiologiko bat da, **bizitzeko eta osasun optimo bat izateko beharrezkoa;** mugimendua, zentzumen-gaitasuna eta alerta-egoera etetea du ezaugarri.

Eguneroko bizitzaren alderdietako bat da: egunero gertatzen da gure bizitza osoan zehar. Loaldia esnaldiarekin (esna egotea) txandakatzen da, denbora-tarte erregular bati jarraiki, loaldiaren/esnaldiaren erritmo zirkadiano izenekoa.

Loaldian zehar, **adimen-jarduera minimoa** dugu, eta hori ezinbestekoa da esnaldian errendimendu osoz jardutea bermatzen duten funtsezko funtzio fisikoak eta psikologikoak leheneratzeko. **Organismoaren funtzionamenduan ere aldaketak** izaten dira: tentsio arteriala, bihotz-maiztasuna, arnasketa-maiztasuna, gorputzaren tenperatura edo hormona-jariatzea, besteak beste.

ZERGATIK EGITEN DUGU LO?

Galdera horrek ez du erantzun bakarra. Sinplifikatuz, esan dezakegu **egunean esna egon ahal izateko egiten dugula lo**, eta egunean zehar esna eta aktibo egotearen ondorioz, lo egitea behar dugula.

Hau da, **atseden hartzeko** egiten dugu lo: egunean xahututako indarrak eta energia berreskuratzeko eta gure organismoa beste egun baterako prestatzeko.

Baina lo egiteak **biziraupena ere ahalbidetzen digu**. Hala, pertsona bati hainbat egun jarraituz loaldia kentzen badiogu, heriotza gaineratuko zaio.

ZENBAT ORDU EGIN BEHAR DUGU LO?

Pertsona heldu batek 24 orduko **gutxienez 7 ordu** lo egin behar duela jotzen da. Lo egiteko beharra pertsona bakoitzeko aldatzen da, eta desberdina da bizitzako aldi bakoitzean.

Esan genezake, lo egiteko beharrezko orduak egunez **erne egoteko bidea ematen digutenak** direla, hurrengo gauera arte somnolentziarik nabaritu gabe.

NOLAKOA DA LOALDI NORMALA?

Lo egiten dugun bitartean, **loaldiko fase desberdinak** igarotzen ditugu; bata bestearen atzetik etortzen dira gauean, **errepikatzen den eredu** bati (zikloa) jarraituz. Gauero loaldiaren 4-5 ziklo egiten dugu, 90-100 minutukoa bakoitza.

Loaldiko fase horiek **bi etapatan** taldekatu ditzakegu, haietako bakoitza desberdina jarduera muskularrari, garunarenari eta begi-mugimenduei dagokienez:

. **Loaldi moteleko edo NREM** etapa bat, hiru fase dituena: **1. fasea:** lo geratzen ari gara; **2. fasea:** azaleko loa; **3. fasea:** lo sakona. Uste da NREM loaldiak ehunen konponketarekin eta energia berreskuratzearekin lotutako funtzio bat izan dezakeela.

. Beste etapa bat, **loaldi azkarra edo REM** da, garunaren jarduera handikoa; garuna konpontzeko (oroimenak biltzea, beste batzuk ahaztea) funtzioa izango luke, eta amets egiten dugun fasea da. REM loaldi gehiago dugu gauaren bukaeran.

NOLAKOA DA LOALDI ANORMALA?

Lau pertsonatik batek **gaizki lo egiten du. Kantitate**-arazoa izan daiteke (ordu gutxi edo asko lo egitea), edo **kalitate**-arazoa, honako hauek kaltetutako loaldian: arnas trastornoak (apneak), mugimenduak loaldian zehar, parasomniak (somnanbulismoa) edo aldaketak erritmo zirkadianoan (ordutegi desordenatuak, txandak).

Eguneko funtzionamendua narriatu egiten da, istripu-arriskua areagotuz, eta nahasmendu psikikoak eta arazo fisikoak izateko aukerak handituz.