

Reportatge

ALBERT PUNSOLA

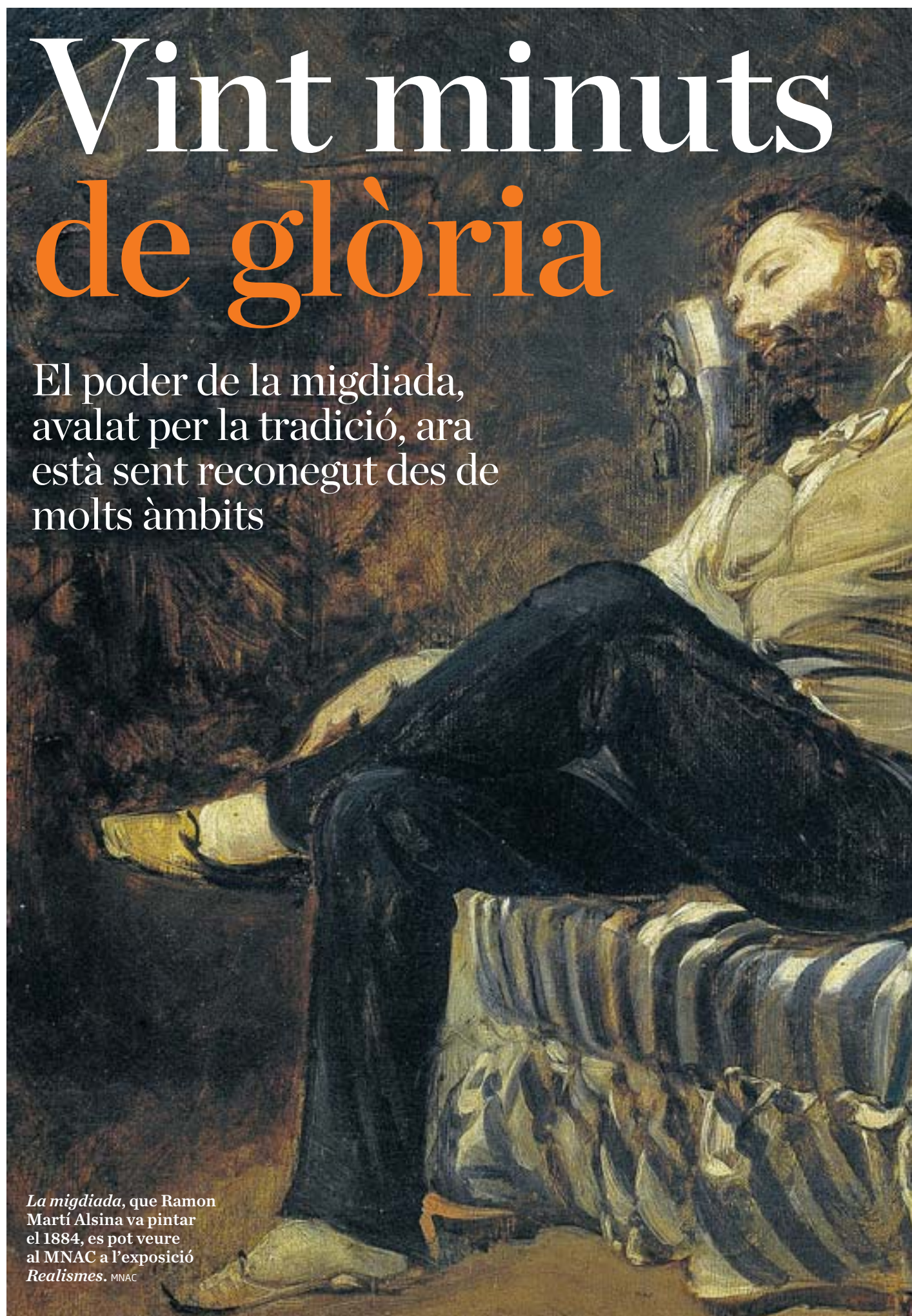
El nom *migdiada* en català revela clarament la ubicació d'aquesta activitat en el dia. La paraula espanyola *siesta* –amb un gran èxit en altres llengües–, també. Ve del llatí *hora sexta* i fa referència a la sisena hora des de la sortida del sol, que ens situa igualment al migdia. En la tradició cristiana aquesta hora no està dedicada al repòs, sinó a la pregària, cosa que també succeeix en la tradició jueva. Això es deu al fet que la plenitud del dia i de la llum s'identificava ancestralment amb una manifestació de l'esplendor divina. Tot i la càrrega espiritual, al darrere hi ha una idea molt pràctica: la necessitat de fer una pausa en el decurs dels afers quotidians per reprendre amb més vigor la feina. Aquesta necessitat era imperiosa en els temps de tasques feixugues al camp i no ha deixat de ser-ho ni en l'era industrial ni en la postindustrial, dominades per l'estrès de la productivitat.

Arreu del món

“*Spanish siesta*” té més de 4 milions d'entrades a Google. En una mirada simplificadora, la migdiada s'associa a Espanya i, per extensió, a l'Amèrica Llatina, gairebé com un tret exclusiu de civilització. Però res més lluny de la realitat. A Europa, aquest hàbit –amb variants en la durada– es troba a països balcànics com Sèrbia i Eslovènia, a Grècia, i també a la laboriosa Alemanya, on es coneix amb el nom de *Mittagsruhe*, que és, literalment, *descans del migdia*. El mateix costum està arrelat al Sud-est Asiàtic, en algunes regions de l'Índia, a la Xina continental i a l'illa de Taiwan i al món musulmà. Al Japó, un país de disciplina elevada, moltes oficines tenen habitacions especials per fer-hi la migdiada, tot i que es poden utilitzar tant després de l'àpat del migdia com en el moment en què els treballadors se senten cansats. L'objectiu és treballar millor. Empresaris i sindicalistes alemanys han reclamat poder fer el mateix fa pocs dies perquè han comprovat, diuen, que millora la productivitat. El president dels petits empresaris, Mario Ohoven, fins i tot va declarar dissabte al diari *Bild* que “tot alemany hauria de tenir el dret a fer la migdiada al seu lloc de treball”.

Font d'inspiració

La *siesta* apareix al Quixot amb tota naturalitat. I a la novel·la catalana *Migdiada*, publicada a Tremp el 1997, Núria García Quera reflecteix la vida d'una comunitat de pallaresos de finals del segle XIX durant l'estona d'aquest descans. D'aquesta època és la pintura *La migdiada*, un quadre que mostra un burgès fent una becaïna més aviat lleugera en una butaca. Aquest oli va ser realitzat per Ramon Martí i Alsina el 1884 i es pot veure al Museu Nacional d'Art de Catalunya, a Barcelona. De fet, Martí i Alsina va rebre la inspiració del mestre francès Gustave Courbet, que havia pintat algu-



La migdiada, que Ramon Martí Alsina va pintar el 1884, es pot veure al MNAC a l'exposició *Realismes*. MNAC

nes obres cèlebres en què hi havia persones adormides, si bé amb un aire poètic i mitològic, lluny del realisme de *La migdiada* del pintor català. Vincent van Gogh, en un quadre del mateix nom, va representar dos camperols descansant de la dura feina del camp en un paller, amb què va confirmar un cop més que aquest costum no és només característic del sud d'Europa. Per la seva banda, el gran retratista espanyol José María López Mezquita va pintar el 1900 *La siesta o el reposo*, un nom lúcid amb què

Productivitat

Al Japó moltes oficines tenen una sala per a la migdiada i Alemanya ara ho reclama

Salut

Estudis recents demostren que la petita dormida diària combat la mortalitat coronària

feia èmfasi en els efectes restauradors que la ciència ha reconegut els últims anys a la dormida del migdia.

Estigmatització i reconeixement

Ni la tradició ni l'art han pogut impedir que la migdiada fos estigmatitzada en la cultura popular d'alguns països protestants com a obstacle per al treball. En certs diaris i revistes anglosaxons encara es pot llegir que als països llatins la migdiada té una durada habitual d'entre dues i tres hores. D'aquesta manera es completa el dibuix esque-



Figures amb migdiada

Bill Clinton

El que va ser president dels EUA entre el 1993 i el 2001 va reconèixer que feia becaines breus quan exercia el càrrec perquè l'ajudaven a superar la pressió extrema associada a la posició d'home més important del món.



Johannes Brahms

El gran compositor alemany del segle XIX alternava becaines i composició. El resultat? La cançó de bressol més popular de tots els temps.

Napoleó

Sembla que el cors més cèlebre de la història dormia lleugerament entre batalla i batalla, i sense baixar del cavall, i així va conquerir gairebé tot Europa.



Margaret Thatcher

La dama que va presidir el govern britànic amb mà de ferro durant la dècada dels 80 tenia en les migdiades un suport per estar sempre al 100%.



màtic d'un sud desvagat davant d'un nord industriós.

Malgrat tot, el 2007 un estudi de la Harvard School of Public Health de Boston va revelar que fer una breu migdiada podia ser una arma per lluitar contra la mortalitat coronària. L'estudi, portat a terme sobre una població de 23.000 persones a Grècia, va posar damunt la taula que aquelles que optaven per una dormida curta diària després de dinar, almenys tres cops per setmana, tenien un 30% menys de possibilitats de morir d'un atac de cor.

Tot i que en ciència res no és definitiu, aquestes observacions han estat confirmades per altres membres de la professió mèdica. La NASA, en una recerca sobre els millors patrons de son per als astronautes, ha determinat que després d'una breu dormida el rendiment augmentava un 34%. Avui en dia, el Regne Unit i els EUA comencen a canviar la seva visió sobre aquest costum gràcies als resultats de les recerques. I s'estan començant a plantejar com adoptar-lo i adaptar-lo al seu propi ritme de vida. *

Doctor Eduard Estivill

METGE ESPECIALISTA DEL SON

“Tothom hauria de fer la migdiada durant tota la vida”

Recomanació El metge del son és un gran defensor de la migdiada, però adverteix que ha de ser curta, d'un màxim de 20 minuts

A.P.

Quins són els principals beneficis de la migdiada?

Les persones que fan una migdiada curta tenen entre un 10% i 12% més de rendiment per la tarda. Estan més despertes, tenen més concentració i força per acabar el dia. Hi ha empreses que ja estan aprofitant aquest descobriment. Per exemple, la fàbrica de cotxes de Toyota al Japó obliga els seus treballadors a fer 20 minuts de migdiada. No és tant per la salut, sinó sobretot perquè han vist que augmenta la producció de cotxes a la tarda si els operaris han fet la migdiada.

Per què tenim son després de dinar?

El nostre rellotge biològic diu que el cervell necessita dos períodes de son. L'un va des de les 10-11-12 de la nit fins a les 6-7-8 del matí i, després d'unes 7 o 8 hores de vigília, hi ha una altra petita necessitat de son: la migdiada.

Per tant, la necessitat de dormir al migdia és una qüestió biològica i no cultural.

Exacte, i és molt recomanable per a tothom. Però ha de ser sempre curta, com a màxim de 20 minuts, que és el que dura la primera fase del son, el son superficial. Si dormim més, entrarem en son profund i és aleshores quan el despertar és confús i feixuc. Quan passa això, la migdiada no és reparadora.

Ens pot servir per compensar el que no dormim a la nit?

La migdiada serveix per completar la necessitat de son de 24 hores, no per recuperar les poques hores de son de la nit anterior. Si dormim poc, per exemple 4 o 5 hores, les conseqüències –irritabilitat, cansament, ulls pesats, falta de concentració– les tindrem al matí, després d'haver-nos llevat, i no ens servirà de res la migdiada. Potser passarem millor tarda però no ens traurà el mal matí que hem passat.

Aquesta és també la posició del món mèdic en general o hi ha divergència d'opinions?

Tot el món científic està d'acord amb el que acabo d'explicar, perquè es tracta de descobriments demostrats i derivats de l'estudi del nostre rellotge biològic.

Podem arribar a somiar en qüestió de 20 minuts?

Normalment no. El que sí que podem tenir és el que coneixem com a “al-lu-



El doctor Eduard Estivill simulant una reparadora migdiada al seu despatx. PERE TORDERA



Son reparador
“Si dormim més de 20 minuts el despertar és feixuc”

Sofà o llit
“Pot ser al sofà o un lloc lleugerament còmode, però no cal que sigui al llit”

cinacions de l'adormiment”, que són com somnis però molt curts.

La migdiada va més bé a l'estiu o és adequada tot l'any?

Seria molt recomanable que tothom la fes tot l'any i durant tota la vida.

Al sofà o al llit?

Pot ser el sofà o un lloc lleugerament còmode, però no cal que sigui al llit. Ara, si no hi ha més opció, el llit també seria correcte. El més important és posar el despertador o el mòbil perquè la migdiada no duri més del que ha de durar.

Al principi comentava el cas de Toyota. Ara que se'ns demana ser més productius per sortir de la crisi, no hauríem de demanar la possibilitat de fer la migdiada a les nostres empreses?

És un fet, com deia, que la migdiada augmenta la productivitat. El que passa és que és difícil que el món laboral i empresarial entengui, com al Japó, que cal deixar fer la migdiada als treballadors per incrementar el rendiment. Encara hi ha molta manca d'informació sobre el tema i, per això, cal fer-ne més difusió. *