Flassades amb pes: millores del son i de la conducta en adults amb síndrome de Prader-Willi

L’estudi

Un equip encapçalat per Rocío Pareja, amb la participació de Susanna Esteba-Castillo, ha estudiat els efectes de l’estimulació propioceptiva profunda mitjançant flassades amb pes en persones adultes amb síndrome de Prader-Willi, una condició que pot comportar alteracions del son, ansietat i dificultats de regulació de la conducta.

Com es va fer

L’assaig clínic aleatoritzat i encreuat va incloure 40 persones adultes amb diagnòstic genètic confirmat. Cada participant va utilitzar durant 14 dies una flassada amb pes i durant 14 dies una flassada placebo d’aspecte idèntic, amb un interval de quatre setmanes entre les dues fases. Es van valorar el son, la conducta, l’activitat física i la composició corporal.

Resultats principals

L’ús de la flassada amb pes es va associar amb millores significatives de l’ansietat, la hiperfàgia (gana excessiva) i les conductes de gratar-se o pessigar-se la pell. També es va observar una millora de l’eficiència del son, menys despertars nocturns i menys somnolència diürna. Els registres d’activitat van mostrar menys temps sedentari i més activitat física moderada. No es van comunicar efectes adversos.

Què signifiquen aquests resultats

Els resultats suggereixen que les flassades amb pes poden ser un recurs no farmacològic complementari per afavorir el descans i la regulació conductual en adults amb síndrome de Prader-Willi. Cal tenir present que les intervencions van durar només dues setmanes cadascuna i que els resultats no s’han d’extrapolar automàticament a altres poblacions ni a qualsevol tipus de flassada.

Pareja, R. et al. (2026). A randomized crossover trial with weighted blankets shows improvement in behavior and sleep outcomes in adults with Prader–Willi syndrome. Scientific Reports. DOI: 10.1038/s41598-026-73427-5.