Publicado en Madrid el 10/04/2024

Quironprevención destaca la conexión beneficiosa entre el deporte y el sueño

La actividad física es, según sus expertos en fisioterapia, el mejor camino para combatir el insomnio

El Equipo de Fisioterapia y de Actividad Física de Quironprevención advierte de que el insomnio y la mala calidad del sueño pueden venir dados por un estilo de vida sedentario. A su vez, la falta de un sueño reparador puede impactar negativamente en el rendimiento y en la capacidad para mejorar en la práctica deportiva.

El metabolismo del sueño, la actividad física y la alimentación son, sin duda, los principales factores que influyen positivamente en la salud si se integran en la rutina diaria de forma saludable. Los expertos de Quironprevención explican la relación entre los dos primeros y cómo combinarlos para obtener todos sus beneficios.

El ejercicio físico, la mejor píldora del sueño

"La actividad física, entre sus múltiples beneficios, promueve el descanso necesario para el cuerpo y asegura una calidad óptima de sueño. El ejercicio nos hace liberar endorfinas, combatiendo así el insomnio y reduciendo los niveles de estrés".

"Si buscas una alternativa efectiva y económica a los medicamentos para el insomnio, el deporte puede ser tu mejor aliado. No obstante, los expertos de Quironprevención advierten de que el impacto del ejercicio en el sueño no es inmediato, ya que se tarda aproximadamente 16 semanas en notar un cambio de 1,25 horas adicionales de sueño".

Resulta sorprendente, pero el ejercicio físico puede proporcionar energía durante el día y aumentar el cansancio por la noche. Esto se debe a que durante la actividad física elevamos la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y el estado de alerta, por lo que el cuerpo se mantiene activo. Sin embargo, a medida que la temperatura corporal desciende, el cuerpo entra en modo de sueño, por lo que se desaconseja hacer ejercicio justo antes de acostarse.

El ejercicio moderado también aumenta la sensación de cansancio al final del día; basta con realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física aeróbica, como correr, caminar o bailar. Lo ideal es llevarla a cabo durante 20-30 minutos tres horas antes de acostarse. En cambio, se recomienda dejar actividades más intensas como el HIIT para otro momento del día.

Dormir bien para mejorar el rendimiento deportivo

Durante la fase de sueño se segrega la mayoría de las hormonas anabólicas, como la del crecimiento (GH), lo que facilita la síntesis de proteínas y ayuda a reparar el daño muscular. Por el contrario, la falta de sueño puede aumentar la producción de la hormona del estrés (cortisol), lo que dificulta la

recuperación y aumenta el riesgo de lesión.

Además, durante la fase REM del sueño se produce la recuperación a nivel cognitivo, lo que permite mejorar las capacidades de aprendizaje y memoria, así como el estado de ánimo y la motivación. Por todo ello, los fisioterapeutas de Quironprevención sostienen que dormir las horas adecuadas y con una buena calidad de sueño es fundamental para recuperarse después del esfuerzo físico y gozar de un estado de forma óptimo al día siguiente.

Por último, pero no menos importante, la siesta. Aunque existe la falsa creencia de que se trata de un mal hábito, puede ser muy beneficiosa para los deportistas, ya que favorece la recuperación muscular y reduce el estrés. Eso sí, siempre y cuando se realice ocho horas después de despertarse y no afecte a la calidad del sueño nocturno.

Datos de contacto:
Quironprevención
Quironprevención
91 122 14 52

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Madrid Otros deportes Fisioterapia Fitness Bienestar

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es