



DESCANSO

La calidad del sueño mejora el rendimiento de los deportistas

La falta de descanso afecta a la coordinación motriz, la agilidad o el estado de ánimo

Redacción

A lo largo del próximo mes de septiembre, deportistas de elite alojados en la Residencia de Deportistas del Centro de Alto Rendimiento de la Cartuja van a someterse a un estudio científico que valorará la relación que hay entre el descanso de los atletas y su rendimiento físico. El estudio, que desarrollarán el Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD) y una EBT granadina especializada en sistemas de descanso, la firma Biovital, analizará la mejora que produce un buen descanso en el beneficio celular, la potencia muscular y otros aspectos relacionados con el rendimiento deportivo de los atletas analizados.

Los resultados obtenidos por los deportistas de elite son consecuencia de una serie de variables, entre las que se encuentran las capacidades de cada individuo, la práctica, el entrenamiento, la alimentación y el descanso. Uno de los factores que más influye y que menos en cuenta se ha tenido tradicionalmente es el descanso, ya que durante el sueño se producen en el organismo multitud de procesos que ayudan al deportista a optimizar su rendimiento. La falta de sueño impacta físicamente en los individuos y afecta negativamente en la coordinación motriz, en la agilidad y la energía y en el estado de ánimo. El objeto del estudio que van a acometer el CAMD y la firma Biovital es demostrar cómo afecta un buen sueño al sistema inmunitario, cómo aumenta la resistencia a las enfermedades o en qué medida favorece la relajación total del aparato locomotor o permite ahorrar energía.