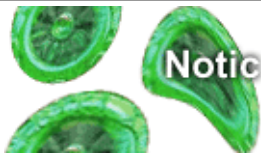




[En Portada](#) | 
 [¿Quiénes somos?](#) | 
 [Enlaces I+D](#) | 
 [Contacto](#)



## Noticias CyT

Actualidad científico-tecnológica

¿Quiénes Somos?



### El CAMD y una EBT granadina estudiarán la relación entre el descanso y el rendimiento físico

El Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD) y una EBT granadina especializada en sistemas de descanso, la firma Biovital, analizarán 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.



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.

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. Por ello, los expertos recomiendan aumentar las horas de sueño semanal antes de las competiciones, con un mínimo de 9 a 10 horas, mantener un horario regular y llevar a cabo cortas siestas durante el día para no sufrir somnolencia.

Hasta ahora se han desarrollado trabajos que han demostrado los efectos negativos de no dormir bien, pero no existen investigaciones que midan la influencia de la calidad del sueño sobre el rendimiento deportivo ni los procesos a través de los cuales se produce esa incidencia. 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. Para ello, el estudio constará de dos protocolos de pruebas, las que realicen miembros del CAMD y los expertos de Biovital, donde se combinarán exámenes fisiológicos y bioquímicos con estudios sobre el descanso, donde los deportistas utilizarán el novedoso sistema de descanso de Biovital. Las investigaciones que llevarán a cabo los técnicos del CAMD estarán relacionadas con

#### Secciones

- Noticias CyT
- Conferencias
- Week Web
- Enlaces I+D

#### Búsqueda en artículos:

Búsqueda avanzada

#### Suscripción al Boletín



Intruduzca su e-mail:

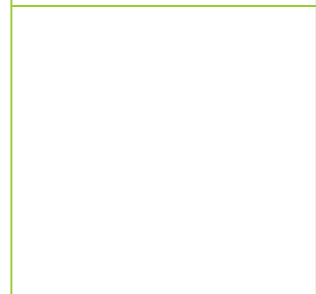
HTML  TXT

#### Agenda de la Innovación

« Agosto 2009 »

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

#### Próximas Conferencias



#### Sala de Prensa

- Recortes de Prensa
- Base Documental




pruebas de esfuerzo y potencia muscular.

Visitas:  
0306022

**Fuente:** BioVital

Miércoles 12 Agosto 2009

Leído 15 veces

 Inicio  Enviar a un amigo  Versión para imprimir

	C/ Avi3n Cuatro Vientos, 1-1 <sup>o</sup> 41013 Sevilla		
	T: 902 36 71 16 F: 95 493 20 43		
	www.foroinnovatec.com info@foroinnovatec.com		

:: Foro Innovatec © 2001-2005. Todos los derechos reservados ::