



## DESCANSO

# La adecuada 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 especializa-

da 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. Por ello, los expertos recomiendan convertir el sueño en parte de las rutinas del entrenamiento, aumentar las horas de sueño semanal antes de las competiciones, dormir de 9 a 10 horas, mantener un horario regular de sueño 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 pruebas de esfuerzo y potencia muscular.

La metodología que utilizará Biovital constará de un análisis polisomnográfico (técnica para diagnosticar alteraciones en el sueño), además de un test de ansiedad y de memoria junto a un cuestionario del sueño o escala de Epworth. Asimismo, se realizarán una serie de pruebas bioquímicas, una vez tomadas las muestras de sangre y orina, donde se analizarán los niveles de cortisol, melatonina, nitratos, citoquinas o glutatión.