

[Registrarse](#)[Texto](#) [Aumentar](#) | [Disminuir](#)

31 de Agosto de 2009

DIARIO DIGITAL

[Busca](#)[Capital](#) | [Sociedad](#) | [Deportes](#) | [Cultura y ocio](#) | [Provincia](#) | [Economía](#) | [24 horas](#) | [Motor](#) | [Fórmula](#)[Almería](#) | [Granada](#) | [Murcia](#) | [Internacional](#) | [Nacional](#) | [Andalucía](#) | [Publicidad](#) | [Franquicias](#)[Almanzora](#) | [Alpujarra](#) | [Bajo Andarax](#) | [Comarca del Mármol](#) | [Filabres Alhamilla](#) | [Levante Almeriense](#) | [Los Vélez](#) | [Nacimiento](#) | [F](#)

Almería > Deportes

2009-08-31 13:37:46

El CAMD participa en un estudio científico para analizar el sueño como 'doping' natural para deportistas de élite



El CAMD realiza las pruebas de esfuerzo a los futbolistas del Sevilla

ANDALUCÍA.- El Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD) y la empresa granadina Biovital, participan en una investigación dirigida a medir hasta qué punto influye una buena calidad del sueño en la potencia muscular, el beneficio celular y otros aspectos relacionados con el rendimiento deportivo de los atletas de alta competición.

Para ello, a lo largo del mes de septiembre, deportistas de elite alojados en la Residencia de Deportistas del Centro de Alto Rendimiento de la Cartuja (Sevilla), se someterán a un estudio científico para valorar la relación que hay entre el

descanso de los atletas y su rendimiento físico.

El trabajo, que desarrollarán el CAMD y la Empresa de Base Tecnológica (EBT) granadina especializada en sistemas de descanso, la firma Biovital, analizará la mejora que produce un buen reposo en el beneficio celular, la potencia muscular y otros aspectos relacionados con el rendimiento deportivo de los atletas analizados.

En los resultados obtenidos por los deportistas de elite influyen una serie de variables, entre las que se encuentran las capacidades de cada individuo, la práctica, el entrenamiento, la alimentación y el descanso. Así, 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.

De hecho, la falta de sueño impacta físicamente en los individuos y afecta negativamente a la coordinación motriz, a la agilidad y la energía y al estado de ánimo. Por ello, los expertos recomiendan convertir el sueño en parte de las rutinas del entrenamiento, aumentar las horas de descanso semanal antes de las competiciones hasta las 9 o 10 horas diarias, 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.

Resistencia a enfermedades y ahorro energético

Por ello, el objeto del estudio 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, constará de dos protocolos de pruebas: las que realicen miembros del CAMD y las que desarrollen los expertos de Biovital, donde se combinarán exámenes fisiológicos y bioquímicos con estudios sobre el descanso, y donde los deportistas utilizarán el novedoso sistema de descanso de la EBT.

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, nitritos, citoquinas o glutatión.

Todas las pruebas se realizarán por el método 'doble ciego', que consiste en que ni los deportistas ni los investigadores sabrán quién pertenece al grupo de control y quién al grupo experimental hasta la conclusión de la recogida de datos.

Escribe tu comentario

Nombre:

(obligatorio)

Email:

(obligatorio)

Comentario:

(obligatorio)

59639

(obligatorio)

Enviar comentario

Teleprens@ World, S.L. es editora de www.teleprensa.es periódico digital - España - Depósito Legal © Teleprensa World S.L. C/ Padre Alfonso Torres Número 12, CP 04001 ALMERÍA Tfno_950621121 CIF B04260022 Registro Me Reservados todos los derechos. Queda prohibida toda reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta página, en su totalidad o por fragmentos, o cualquier otro medio de reproducción, sin la expresa autorización desde Teleprensa World SL, incluyendo y en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o contenidos de cualquier otro medio de comunicación, con fines lucrativos.

Teleprensa World, S.L., no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores ni de las reflejadas por sus lectores en los comentarios o en las expresiones que realiza tales comentarios o expone esas opiniones.