

[Home](#) [Salud](#) [El sueño, un doping natural para el deportista de elite](#)

### Calcula Tu Peso Ideal

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 0,3e/sms

### Curso Gestión Deportiva

Si tu ilusión es el deporte fórmate a distancia y a tu ritmo. Infórmate



Anuncios Google

17/08/2009

## El sueño, un doping natural para el deportista de elite

### El Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD) participará en un estudio científico que pretende analizar la relación entre el descanso y el rendimiento físico

Por: SportLife

[Anuncios Google](#) [Melatonina](#) [Deportista](#) [El Sueño](#) [Ver Deportes](#) [Rendimiento](#)

El **CAMD** y la empresa granadina **Biovital** desarrollan una investigación para 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.

Los deportistas se someterán a pruebas diversas como un test de memoria o un análisis polisomnográfico.

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. 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, 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. Solamente después de recogerse todos los datos, los investigadores conocerán qué deportistas pertenecen a cada grupo de trabajo.

#### CENTRO ANDALUZ DE MEDICINA DEL DEPORTE

El Centro Andaluz de Medicina del Deporte, órgano administrativo adscrito a la Consejería de Turismo y Deporte, tiene como fines la prevención y programación en materia de salud deportiva, el control de la aptitud general para el deporte, el seguimiento médico del entrenamiento de alto nivel y alto rendimiento, la prevención y control de sustancias no autorizadas dirigidas a aumentar artificialmente la capacidad física de los deportistas, así como la promoción del estudio y la investigación en el campo de la medicina deportiva.

#### BIOVITAL

Biovital es una empresa granadina especializada en la innovación en sistemas de descansos, con una trayectoria de más de veinte años de intensa actividad en I+D. Fruto de esa actividad, la EBT andaluza ha creado y patentado internacionalmente una cama que, según se ha demostrado científicamente, es capaz de mejorar la producción de melatonina y la capacidad antioxidante del organismo en aquellas personas que descansan en ella. Unos resultados que proceden de su efecto protector frente a los campos electromagnéticos, ya que este conjunto de descanso aumenta y recupera el ambiente natural del campo geoléctrico, multiplicándolo por 1,4 en promedio, y logrando así unas condiciones eléctrica-iónica saludables. En su colaboración con el CAMD, el sistema de descanso creado por Biovital será ¿puesto a prueba? con deportistas, a fin de conocer su capacidad para estimular el rendimiento físico y para medir en general la influencia de la calidad del sueño sobre el resultado deportivo de los atletas.

[Anuncios Google](#) [Ropa Deporte](#) [Dejar Dormir](#) [Life Line](#) [Sport Elite](#) [Deportivas](#)



Buscador de noticias