



La relación entre el sueño y el ejercicio

Dormir es un acto esencial que todos los seres vivos debemos de hacer.

Cuando dormimos activamos nuestras funciones metabólicas, **se modula la secreción de varias hormonas, como el cortisol, y las células de nuestro cuerpo se regeneran** para poder realizar nuestras actividades del día a día, como es el caso del ejercicio.



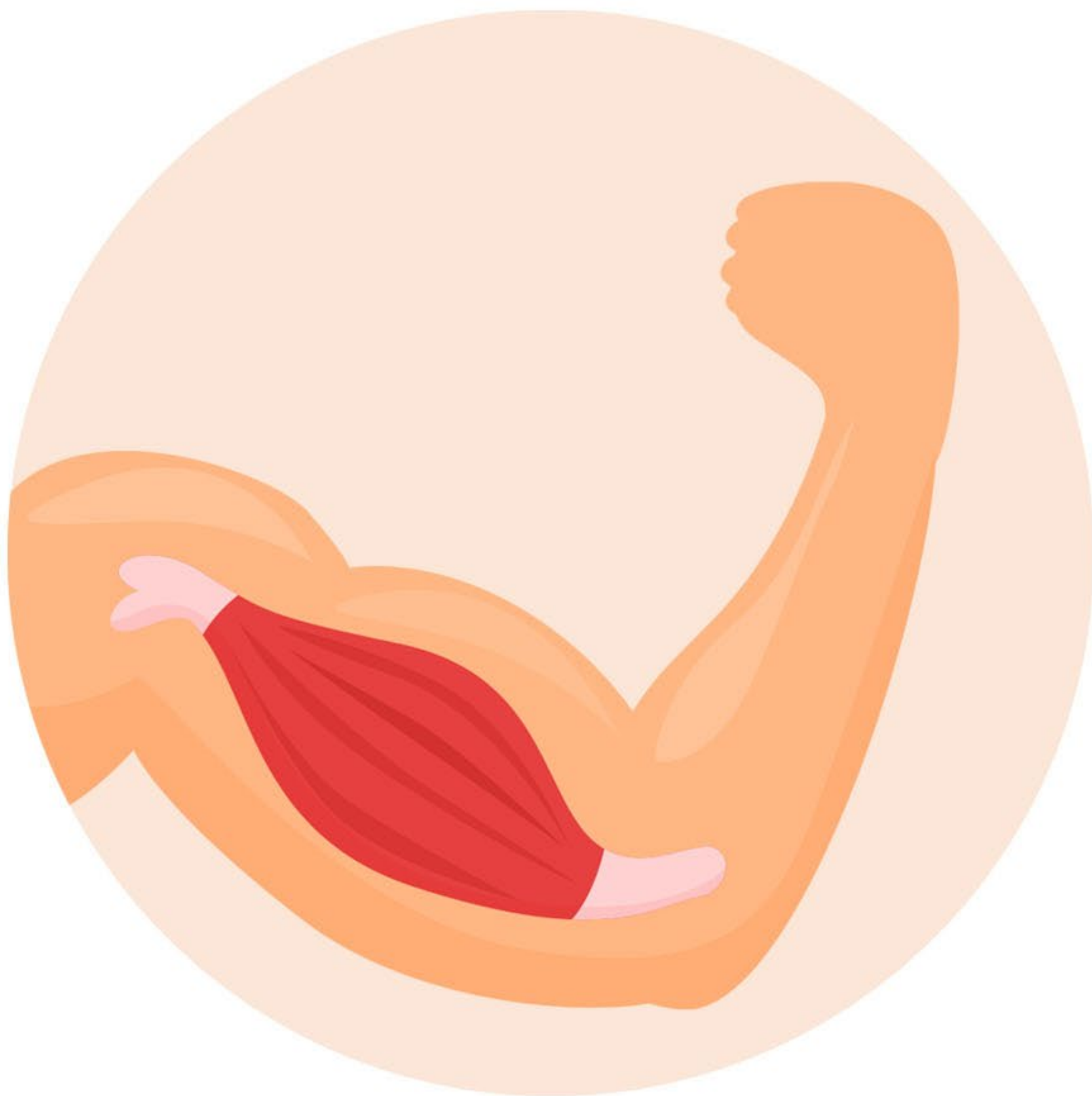
Grandes atletas internacionales, como Lebron James, han dicho abiertamente que gran parte de su éxito en el deporte viene de su hábito de priorizar sus horas de sueño.



Dormir cuando hacemos ejercicio es muy importante, ya que nos ayuda a la recuperación física, fisiológica y metabólica del desgaste por el que pasan nuestros músculos. Además de ayudarnos a mejorar nuestro desempeño y rendimiento.

Efectos en la recuperación muscular

Cuando hacemos ejercicio y hacemos un esfuerzo en nuestros músculos, estos “se rompen”.



El sueño es necesario para que nuestra masa muscular se pueda “reparar” y de esta forma podamos volver a hacer ejercicio y nuestras actividades al día siguiente.

Cuando hay una deprivación del sueño, nuestros músculos no se regeneran correctamente y podemos llegar a cansarnos mucho más rápido al realizar actividad física.

Efectos en el sistema inmunológico

¿Alguna vez has hecho ejercicio en condiciones no óptimas, como es el caso de un clima extremadamente frío?

Nuestro sistema inmune nos protege de enfermarnos y cuando hacemos ejercicio este funciona mucho mejor.



La falta de sueño disminuye la acción de este sistema y por ende nos hace propensos a enfermarnos, y como nos sentimos cansados por no dormir bien nuestro rendimiento se ve afectado.

Efectos en el estado nutricional de un deportista

La falta de sueño ocasiona alteraciones del metabolismo de los carbohidratos, apetito, consumo de alimentos y síntesis de proteínas de un atleta, lo cual es muy grave ya que si su estado nutricional no es óptimo, su rendimiento se ve afectado negativamente.



Disminución en el rendimiento

Cuando no duermes lo suficiente tus capacidades disminuyen, como si estuvieras manejando con un contenido de 0.8% de alcohol en sangre.

¡Esto es el equivalente a manejar cuando tomaste aproximadamente 3 copas de vino!

Hacer ejercicio en estas condiciones ocasiona que tu rendimiento no sea el óptimo y tu desempeño se ve afectado.



No lo olvides, dormir es muy importante cuando haces ejercicio. Dale la misma prioridad que le das a tu alimentación y a tu hidratación.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz

Fuentes

Halson, S. (2016). El Sueño y los atletas. Gatorade Sports Science Institute . https://www.gssiweb.org/docs/librariesprovider9/sse-pdfs/167_el_sueno_y_los_atletas.pdf?sfvrsn=2