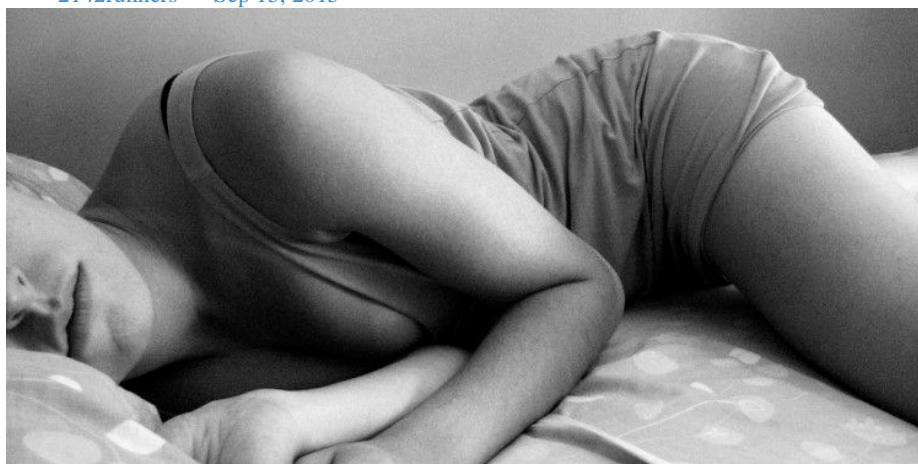


¿CUANTAS HORAS NECESITA DORMIR UN CORREDOR?



2142runners — Sep 15, 2015



Pese a que externamente pareciera que mientras una persona duerme nada sucede, internamente se desarrollan una **gran cantidad de procesos esenciales** para la salud y el rendimiento de los corredores.

El **sueño** juega un papel importante en tu **salud física y emocional**, ayudando a la función cerebral, lo que reduce el riesgo de enfermedades crónicas, promueve el bienestar mental y fortalece el sistema inmunológico. A la vez la pérdida de sueño se asocia con aumento del hambre y el apetito.

Indudablemente, el gran efecto que se detecta luego de una buena noche de sueño, es en el cerebro. Buenas horas de sueño, permiten **sentirnos activos, energizados y más positivos**.

Además de hacer que te sientas mejor, el sueño es el momento en el que tu cuerpo **repara y regenera** los daños que se producen como consecuencia de tus entrenamientos. Además, mientras duermes se construyen huesos y músculos.

Como consecuencia de ello, es lógico que los corredores con un elevado volumen de entrenamiento, **necesiten de una buena cantidad de horas de sueño**.

Ante ello, la duda suele ser **¿cuantas horas de sueño necesita un corredor?** Intentaremos contestar esta duda en las siguientes líneas.

CUANTAS HORAS NECESITA DORMIR UN CORREDOR

Para personas adultas, la recomendación general es **dormir entre 7 y 8 horas diarias**. Sin embargo, son muchos los corredores que están acostumbrados a dormir menos horas y se creen que están acostumbrados; creen que no les produce ningún perjuicio.

Sin embargo, algunos Estudios han encontrado una relación entre la cantidad de horas que duermes y tu rendimiento deportivo.

Así, en un Estudio (Schmid et al) se analizaron los **efectos en la actividad física de una reducción en las horas de sueño** en 15 hombres.

Los participantes fueron monitoreados durante dos noches donde **durmieron poco más de 8 horas** y otras dos noches donde durmieron **poco mas de 4 horas**.

Los investigadores detectaron que la disminución en la cantidad de horas, **disminuyó significativamente la actividad física** durante el día (un 13%).

Además, se detectó que **la actividad física realizada fue de baja intensidad** y que los participantes utilizaron mucho menos tiempo en actividades intensas. Por último, los investigadores no detectaron modificaciones en el apetito.

En otro Estudio (Bromley et al) 18 participantes sanos (con antecedentes familiares de diabetes tipo 2) fueron monitoreados durante dos semanas donde durmieron 08:30 o 05:30 horas.

Los investigadores detectaron que luego de una 05:30 horas de sueño se **redujo la actividad total en un 31%** (en 24 hs) y se produjo un aumento de comportamientos sedentarios de 21 minutos por cada 24 horas.

Una **observación importante para los corredores** es que los investigadores detectaron que los participantes que realizaban ejercicios de forma habitual fueron los mas afectados por la falta de sueño.

Sin perjuicio de esos resultados, otro Estudio (Brondel et al) detectó que la **actividad física durante las horas** de la tarde **se incrementó después de dormir 4 horas** (en comparación con dormir 8 horas). Además de ello, los investigadores detectaron que tuvieron un aumento del apetito y de la sensación de cansancio.

*Aunque muchas personas utilizan la **siesta** como una manera de lidiar con la falta de sueño, lo cierto es que pese a que son beneficiosas y pueden dar un impulso a corto plazo en el estado de alerta y el rendimiento, lo cierto es que **no proporciona todos los beneficios del sueño nocturno.***

*Además, si eres de los que **duermes más en tus días libres** (típicamente los fines de semana) **suele ser una señal de que no estás durmiendo lo suficiente**. Aunque el sueño extra en los días de descanso puede ayudar a sentirte mejor, puede alterar tus horarios de sueño.*

La **falta de sueño** aumenta nuestra sensación de cansancio, lo que puede afectar tu deseo de practicar **actividad física** y la percepción del agotamiento frente a entrenamientos o carreras.

Por último, en otra interesante investigación se detectó que el **aumento de la cantidad de horas que los deportistas, duermen pueden mejorar el rendimiento deportivo**.

En el Estudio, los investigadores **evaluaron los rendimientos** durante cuatro semanas en jugadores de baloncesto que dormían entre 6 y 9 horas diarias.

Posteriormente, los mismos jugadores aumentaron la cantidad de horas diarias de sueño (las elevaron a 10 horas) durante 5/7 semanas. El resultado fue una mejora significativa de la velocidad; la precisión de disparo y sensaciones de mejores entrenamientos.

Pese a que el Estudio no fue realizado en corredores y puede ser difícil determinar si las mejoras se debieron a una mayor cantidad global de entrenamientos o por el aumento en las horas de sueño, lo cierto es, que **los resultados resultan interesantes**.

Los efectos negativos surgen al dormir menos de 6 horas y se minimizan al superar las 8 horas de sueño.