

4 maneras en las que dormir mejora tu rendimiento físico, según la ciencia

Cuando pensamos en lo que hace grandes a los atletas, pocos pensaríamos que el sueño podría desempeñar un papel importante. Pero muchos de los mejores atletas del mundo dicen que el sueño es una parte esencial de su rutina de entrenamiento y clave para ayudarlos a tener un buen desempeño.

Serena Williams, por ejemplo, se esfuerza por dormir ocho horas cada noche. La estrella de la NBA, LeBron James, apunta a entre ocho y diez horas por noche, mientras que la leyenda de la NFL, Tom Brady, dice que se acuesta temprano y duerme al menos nueve horas.

Estas son solo algunas de las formas en las que el sueño beneficia tu estado físico:

1. Capacidad aeróbica

El ejercicio es excelente para mejorar el rendimiento aeróbico. Mejora tanto la capacidad aeróbica (poder correr o andar en bicicleta más rápido con una carga más pesada) como la eficiencia (lo que significa que tu cuerpo requiere menos oxígeno para correr o andar en bicicleta al mismo ritmo).

Un factor que contribuye a mejorar la aptitud aeróbica es la función de las mitocondrias del cuerpo. Las mitocondrias son pequeñas estructuras dentro de las células de los músculos que son responsables de crear la energía que el músculo requiere durante el ejercicio.

La investigación muestra que dormir mal (dormir solo cuatro horas por noche durante cinco noches) puede reducir la función de las mitocondrias en participantes sanos. Se demostró que el entrenamiento de intervalos de alta intensidad alivia estas deficiencias a corto plazo (durante un período de cinco días).

2. Crecimiento muscular

Dormir también es importante si buscas desarrollar fuerza o músculo.

El crecimiento muscular se produce cuando se añaden nuevas proteínas a la estructura muscular, un proceso conocido como «síntesis de proteínas musculares». Este proceso es estimulado por el ejercicio y la ingesta de alimentos (específicamente proteínas), y puede durar al menos 24 horas después de un entrenamiento.

3. Hormonas anabólicas

Las hormonas actúan como mensajeros químicos que contribuyen a una variedad de funciones en todo el cuerpo, como el crecimiento y desarrollo de los tejidos. Las hormonas que intervienen en estos procesos de construcción pueden denominarse hormonas «anabólicas».

4. Recarga después del ejercicio

El ejercicio a menudo utiliza glucosa (azúcar) como fuente de combustible. Los músculos almacenan la glucosa de los alimentos que comemos en forma de glucógeno para satisfacer las demandas del ejercicio.

Reponer las reservas de glucógeno después del ejercicio es una parte clave del proceso de recuperación. Puede tomar hasta 24 horas para reponer completamente las reservas, con la ingesta correcta de nutrientes. La hormona insulina puede ser necesaria para que los músculos absorban glucosa para producir glucógeno.

Dos hormonas anabólicas, la testosterona y la hormona del crecimiento, que se liberan durante el sueño, también pueden ser importantes para la recuperación y la adaptación al ejercicio.