

Mejora del sueño en deportistas: uso de suplementos nutricionales

Fernando Mata Ordóñez^{1,2}, Antonio J. Sánchez Oliver³, Pedro Carrera Bastos², Laura Sánchez Guillén¹, Raúl Domínguez⁴

¹Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud. Alicante. ²NutriScience. Lisboa. ³Universidad Pablo de Olavide. Sevilla. ⁴Universidad Alfonso X el Sabio. Madrid.

Recibido: 21.06.2016

Aceptado: 14.10.2016

Resumen

El sueño es el estado de reposo físico y mental fundamental en la recuperación del sistema biológico, regulando mecanismos claves y ejerciendo su papel en la homeostasis metabólica. Las recomendaciones lo sitúan en torno a las 8 horas/noche, considerándose que una persona sufre restricción del mismo con tiempos inferiores a 6 horas durante 4 o más noches consecutivas. Éste se ve afectado por diferentes factores ambientales de forma negativa lo que conlleva efectos perjudiciales para la esperanza y la calidad de vida. En el ámbito deportivo, el rendimiento es el factor clave para el éxito en la competición. El sueño es pieza clave en el entrenamiento invisible, jugando un papel fundamental en el rendimiento. Está comprobado que la falta de descanso es desencadenante de una menor capacidad física y de la aparición de trastornos anímicos que dificultan la toma de decisiones. Por ello existen un gran número de investigaciones centradas en estudiar cómo mejorar la calidad y la cantidad del sueño de los atletas a partir de una correcta programación de los entrenamientos y/o una nutrición adecuada, y así minimizar la interferencia o mejorar la fase de conciliación del sueño. La conciliación del sueño, la alteraciones de este los días previos a la competición, el horario de entrenamiento, el estilo de vida del deportista y su influencia en el mismo, la alimentación y la suplementación son los principales temas tratados en esta revisión sobre el sueño en deportistas. Es necesario un mayor número de estudios y un mayor nivel de evidencia para poder conocer y usar las diferentes estrategias que mejoren la calidad del sueño en deportistas.

Palabras clave:

Sueño. Rendimiento. Nutrición. Entrenamiento. Suplemento.

Sleep improvement in athletes: use of nutritional supplements

Summary

Sleep is the physical and mental resting state which is fundamental for recovery of the biological system, regulating key mechanisms and metabolic homeostasis. It is recommended to sleep around 8 hours/night, and sleep restriction is considered when a person sleeps less than 6 hours during 4 or more consecutive nights. Some environmental factors adversely affecting sleep will reduce quality of life and may increase mortality risk. Sports performance is obviously a key factor that needs to be successful in a competition period. It is well known that insufficient rest reduces physical fitness and favors the onset of mood disorders. For that reason, multiple lines of research are focused on finding the best way to improve the quality and quantity of sleep in athletes. It has been found that both nutrition and good training periodization are important to improve the rest and sleep of athletes. To get to sleep and its disruption in the previous days to competition, hour of training, athletes' lifestyle and its impact, nutrition and supplementation, are the key topics addressed in this review about sleep in athletes. There is an urgent need of more research to understand and use different strategies, including nutritional supplements, in improving sleep in athletes.

Key words:

Sleep. Performance. Nutrition. Training. Supplement.

Correspondencia: Antonio Jesús Sánchez Oliver
E-mail: asanchez@upo.es