

# **Insomnio y deporte: cómo afecta la actividad física al sueño, por ALPINALIA**

**¿Qué es el insomnio? El insomnio es una dificultad persistente para iniciar y mantener el sueño que afecta negativamente a la calidad y la duración del mismo**

Para hablar de insomnio, es necesario tener en cuenta dos requisitos básicos para el diagnóstico de este trastorno, que son:

La dificultad para dormir está presente a pesar de que existan todas las condiciones previas para dormir, como la falta de sueño, sueño insuficiente, mal descanso, etc.

La mala calidad y duración del sueño provoca somnolencia diurna.

En ocasiones, el insomnio es una patología primaria del sueño, en realidad lo más frecuente es que sea la consecuencia de diversas condiciones patológicas psicológicas o físicas como la ansiedad, estrés, problemas de salud y alimentación, etc.

## **Insomnio y deporte**

La existencia de una relación entre el insomnio y el ejercicio físico es un tema de debate desde hace tiempo.

En este sentido, se han realizado diversos estudios, con la intención de esclarecer, básicamente, si la actividad física puede de alguna manera remediar el insomnio o promoverlo.

Como complemento a la actividad deportiva existe la opción de la realización de una amplia gama de masajes relajantes adecuados para quienes tienen dificultades para conciliar el sueño tras el ejercicio.

## **Insomnio: ¿Es la actividad física un remedio?**

Varios estudios han demostrado que un número considerable de personas con insomnio crónico que practican una actividad física regular combinado con un buen masaje relajante son capaces de conciliar el sueño rápidamente y de dormir durante más tiempo.

Estos resultados han llevado a los expertos a concluir que el ejercicio podría ser un posible remedio para el insomnio.

## **¿Cómo promover el sueño a través de la actividad física?**

El mecanismo exacto por el que la actividad física favorece el sueño aún no está claro. Hay diferentes teorías sobre el bienestar que se alcanza a través del deporte y propicia el sueño:

## Cambios de temperatura

La temperatura corporal de las personas que realizan ejercicio experimenta un aumento durante la actividad física y luego desciende en las horas siguientes a dicha actividad.

Un descenso de la temperatura muy similar al descrito anteriormente se produce por la noche, cuando se acerca la hora del descanso y la necesidad de dormir comienza a manifestarse.

Sobre la base de estas analogías, los expertos han planteado la hipótesis de que los cambios de temperatura inducidos por el ejercicio físico representan una señal para el cerebro que indica la necesidad de descansar, comparable a la que desencadena la somnolencia nocturna.

## Las endorfinas

El insomnio suele ser un trastorno relacionado con la presencia de ansiedad, preocupación, estrés, depresión, etc.

Según algunos estudios, el ejercicio físico es capaz de mitigar las condiciones antes mencionadas a través de la liberación de endorfinas, un fenómeno biológico típicamente inducido por la actividad motora, en consecuencia, al actuar sobre problemas como la ansiedad y el estrés, es capaz indirectamente de contrarrestar también el insomnio.

## Ritmos circadianos

En ocasiones, el insomnio también se debe a alteraciones de los ritmos biológicos que regulan el ciclo de sueño.

Según algunas investigaciones, la actividad física tiene la capacidad de promover la normalización del ritmo circadiano (consiste en fluctuaciones periódicas que se producen en el organismo a lo largo del día como la presión sanguínea, la excreción de agua, urea en orina o los niveles hormonales, sufren variaciones a lo largo del día), contrarrestando el fenómeno del insomnio en las personas que lo padecen.

Respecto a esta hipótesis, los expertos señalan que los efectos beneficiosos del ejercicio también dependen del momento del día en que se practica la actividad y añaden que la persona que sufre de insomnio debe identificar cual es el momento más adecuado para realizarlo.

¿Hacer deporte previene el insomnio?

Los expertos también creen que el ejercicio regular, practicado durante años, reduciría la probabilidad de desarrollar insomnio y problemas de sueño en una etapa posterior de la vida o, al menos, retrasaría su aparición. Por ello la actividad física tiene una especie de efecto protector contra los trastornos del sueño.

Insomnio y deficiencia de ejercicio físico: ¿existe una correlación?

El ejercicio físico representa un posible remedio para el insomnio, por otro lado, la falta del mismo parece ser un elemento favorable para sufrir insomnio similar a factores como el estrés, problemas de salud, problemas laborales, la edad avanzada, etc.

Al sufrir insomnio, puede ser difícil iniciar una rutina de actividad física regular, esto se debe a que la dificultad para descansar por la noche conduce a la somnolencia y a la fatiga diurna.

Realizar deporte vs el insomnio

Para algunas personas, la acción contra el insomnio que ejerce el ejercicio físico depende de la hora del día en que se practique la actividad.

Realizar ejercicio tarde, cerca de la hora a la que hay que suele dormir, podría provocar insomnio y dificultad para conciliar el sueño, esta evidencia no es válida para todo el mundo (hay que aclararlo) sino sólo para unas determinadas personas.

Según los expertos, las razones por las que hacer ejercicio demasiado tarde provocaría insomnio se encuentran en:

Las endorfinas liberadas por la actividad física: Estas sustancias endógenas con propiedades analgésicas estimulan la actividad cerebral, provocando que las personas estén más alertas. Como consecuencia, encontrar la serenidad necesaria para conciliar el sueño es más difícil y es necesario esperar a que los efectos de las endorfinas desaparezcan.

Aumento de la temperatura provocado por la actividad física: Si el descenso de la temperatura corporal favorece la somnolencia, su aumento tiene el efecto contrario. Después de la actividad física, la temperatura corporal no empieza a descender hasta que han transcurrido entre 60 y 90 minutos aproximadamente, por lo tanto, la práctica de ejercicio físico en las últimas horas del día retrasa el descenso de la temperatura que es esencial para estimular el sueño.

¿Cuál es la mejor actividad física para reducir el insomnio?

La actividad física que ha demostrado ser más eficaz para contrarrestar el insomnio es el ejercicio aeróbico moderado, como caminar a buen ritmo realizado durante al menos 30 minutos al día. Por lo tanto, no es necesario practicar deportes especialmente fuertes para el cuerpo ni realizar entrenamientos de larga duración.

Un simple paseo al aire libre durante un tiempo razonable puede ser suficiente al final del día, para ayudar a conciliar el sueño y descansar bien.

Los expertos también señalan que es muy importante elegir la actividad física preferida, porque esto permite practicarla de forma tranquila, sin ansiedad ni estrés (lo que empeoraría las dificultades ya presentes para descansar).

Ejercicio físico vs el insomnio: ¿qué es lo que realmente importa?

La actividad física que se practica para combatir el insomnio demuestra tener mayores beneficios cuando es regular, establecida dentro de una rutina diaria.

Aunque algunos estudios han demostrado que incluso una sola sesión de entrenamiento puede tener efectos positivos, es más aconsejable realizar programas de ejercicios regulares a largo plazo para garantizar resultados apreciables y tangibles. Cuando se habla de largo plazo, se refiere a un plazo entre 4 a 20 semanas.

Tiempo de entrenamiento contra el insomnio: ¿cómo planificarse?

Para combatir el insomnio con la actividad física, puede ser útil llevar un diario personal en el que se indique, día a día, la hora, el tipo y la duración del entrenamiento, así como la calidad del sueño nocturno de cada día: al hacerlo de hecho, se puede identificar en qué momento del día y cómo entrenar para dormir mejor por la noche.

Para concluir, está claro que la adopción de este enfoque requiere en la fase inicial, una variación del tiempo, el tipo y la duración del entrenamiento, a fin de identificar exactamente qué es lo mejor para el bienestar y el sueño nocturno.

**Datos de contacto:**

ALPINALIA

Comunicado de prensa sobre el insomnio y el deporte

916772505

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>