

DORMIR ÉS EL TALLER DE REPARACIÓ D'UN FUTBOLISTA



El doctor Eduard Estivill, expert en medicina del son, explica les claus per al bon rendiment esportiu a través del descans i un son reparador i efectiu. El doctor fa molts anys que tracta el son. També ho ha fet en l'àmbit esportiu. Per aquest expert en medicina del son, per un futbolista és fonamental dormir, és el que anomena el doctor, l'entrenament silenciós: "Un esportista, tant sigui amateur com d'elit, no millora el seu rendiment per entrenar més hores si no per dormir millor. Hi ha dues situacions que anomenem 'l'entrenament silenciós'. Una és l'alimentació, fet del qual tothom està molt conscienciat. Els esportistes saben que si mengen bé i adequadament, tenen un millor rendiment. Però, en canvi, del son ningú parla. Encara és el gran desconegut. Nosaltres hem fet moltíssima feina, des de fa anys, detallant en els esportistes la importància del dormir. El dormir és un taller de reparació. Vol dir, tot el que gastem durant el dia. A la nit ho tornem a reconvertir, posar enlloc, per tornar-lo a gastar l'endemà.



Els esportistes han de dormir de 8 a 10 hores

Si no dormim les hores necessàries, entre vuit i deu hores, explica el doctor Eduard Estivill, no rendirem i a més tindrem més riscos de caure lesionats a un entrenament o a un partit: “Moltes vegades, el que passa, és que practiquem moltes hores, perquè pensen que practicant moltes hores ho faran millor, i treuen aquestes hores de pràctica del son. I resulta que tenen més riscos de lesions, un 13 % més de lesionar-se esportistes que dorm poc, que no els que dormen molt. De fet, les hores normals d’una persona normal que no practica esport, serien dormir vuit hores cada dia. Però els esportistes, sobretot els d’elit, en necessiten nou o deu hores, que és el temps necessari per reparar tot el que han gastat durant el dia”.

Entrenar o jugar partits tard produeix insomni

Hi ha una base científica, segons el Dr. Estivill, que explica el perquè no podem dormir si acabem de fer un partit o un entrenament a última hora del dia: “Clar, que passa. Per què no poden dormir quan fan un esport a última hora de la nit. Perquè fer esport representa la secreció, la fabricació d’una substància cerebral que es diu endorfines. Això és un estimulants. Dóna una sensació d’eufòria magnífica. Necessiten un lapsus d’un parell d’hores per poder dormir”

La migdiada en l'esportista és una necessitat

La migdiada també hauria de ser una pauta de qualsevol futbolista. Un lapsus de descans que demana el cervell passades vuit hores d'haver-nos despertat: "Avui sabem, que dintre de cervell hi ha un petit grup de cèl·lules, que és el nostre rellotge biològic. Aquest rellotge que està programat genèticament ens fa dormir entre les 10,11,12 de la nit i les 6, 7, 8 del matí. Aquesta és la franja nocturna del son. Però sabem que vuit hores després de llevat, és a dir, si ens llevem a les vuit, serà a les quatre de la tarda, el cervell té una petita necessitat de son. Això és molt important que seguint les necessitats del nostre cervell, fem la migdiada".



Hi ha molts esportistes que no dormen el suficient

Carla Estivill, la filla que ha seguit els passos del seu pare, amb la seva experiència veu que hi ha molts esportistes que no dormen prou: "Ser esportista implicar entrenar, així i tot també cuidar-se. Són els pilars de l'entrenament invisible com és la nutrició, tanmateix aquest pilar que nosaltres volem fer entendre que és el del descans. Veiem que els esportistes tenen privació de son. En aquest cas concret, aquests jugadors que són adolescents i estan dormint set hores com a mitja, i haurien de dormir de 9 a deu hores."

Evitar els dispositius electrònics i mòbils a la nit

La Dra. Carla Estivill fa unes recomanacions per adquirir bons hàbits. Sobretot evitar les hores de pantalla del mòbil a les nits: “Per tant. Primer de tot, dormir les hores necessàries. Uns bons hàbits per anar a dormir aviat, evitar les pantalles i els dispositius electrònics a la nit. I finalment reduir el consum de cafè”.