



¿Tiene problemas de sueño? El sedentarismo puede ser la causa

Si quiere dormir bien, lo mejor es hacer ejercicio de manera regular, recomiendan los expertos.

Hacer ejercicio y reducir las horas de quietud se relacionan con un mejor dormir. Aunque esto es una verdad sabida, lo cierto es que diferentes estudios científicos lo comprueban, al punto de culpar al sedentarismo como uno de los causantes del insomnio crónico que padecen muchos adultos.

Max Hirshkowitz, investigador en temas de sueño y profesor de la facultad de medicina de la Universidad de Baylor, en Estados Unidos, demostró que el 75 por ciento de las personas que realizan alguna actividad física regular tienen un sueño más reparador.

Al analizar a quienes se quejaban de insomnio, la mayoría manifestó ser sedentaria, con lo que Hirshkowitz infiere que la inactividad no mantiene los patrones irregulares de sueño, sino que los empeora, por encima de factores como el dolor y la ansiedad, que son reconocidos desde siempre como causantes de insomnio.

La relación entre sedentarismo e insomnio fue tan directa que la misma National Sleep Foundation, que apoyó el estudio, manifestó que “tan solo diez minutos de ejercicio al día podrían marcar la diferencia entre un buen y un mal dormir”.

A esto hay que agregar que quienes no se mueven tienen tres veces más dificultades para mantenerse despiertos durante el día, “es decir que son menos productivos”, manifestó Barbara Phillips, otra investigadora de Baylor.

“Pudimos comprobar que los sedentarios tienen un 44 por ciento más de riesgo de padecer apnea del sueño –un mal que corta la respiración, lo que hace que la persona se despierte bruscamente varias veces en la noche–, lo que se agrega a las causas del mal dormir para esta población”, recalcó Phillips.

Quieto, estresado y sin energía

Para entender la forma como el sedentarismo se opone al buen sueño hay que partir de la evolución, que adaptó los ritmos internos a los factores externos. Para Miguel Dávila, neurólogo especializado en el tema, es claro que el organismo está diseñado para alternar los tiempos de actividad y de descanso con los llamados ritmos circadianos. En estos, dice, el movimiento predisponen al cuerpo a descansar y a repararse. “Si no hay actividad, el organismo recibe el mensaje de que no hay nada que recuperar, por lo que no se



requiere el sueño. Es como si el cuerpo siempre estuviera descansando”, subraya el experto.

En eso coincide la médica fisiatra Olga Lucía Estrada, experta en ejercicio, quien dice que el cansancio físico es un estímulo hipnótico, de ahí que el ejercicio moderado sea una recomendación de primera línea en caso de insomnio.

Por otro lado, la falta de acondicionamiento físico, las retracciones y el sobrepeso que deja la inactividad tienden a generar molestias que terminan por afectar los patrones óptimos de descanso, asegura la jefa de fisioterapia del hospital San Ignacio, María Fernanda Pérez. “Dolores, adormecimientos, malas posturas e incomodidad son algunas de estas consecuencias”, remata ella.

Pero hay más. Se ha demostrado que el ejercicio disminuye los niveles de estrés porque eleva los niveles de serotonina (neurotransmisor relacionado con el bienestar) y estimula la producción de endorfinas, “sustancias amigables emparentadas con la morfina”, que combinadas entre sí elevan el ánimo, explica Rodrigo Córdoba, presidente de la Asociación Psiquiátrica de América Latina (Apal). Por esta razón, agrega el psiquiatra, el ejercicio se recomienda para disminuir la ansiedad y, de paso, mejorar el sueño. “El estrés, es claro, estimula los sistemas de alerta en el cuerpo y lo alista para la pelea. Y en esa condición nadie duerme”, sentencia Córdoba.

Sobrepeso, debilidad y apneas

María Fernanda Pérez insiste en que el reposo prolongado promueve el aumento de peso, la acumulación de grasa y, consecuentemente, la disminución de los músculos, que pierden tono y se tornan flácidos. “La suma de todo esto acelera la aparición de la apnea del sueño. Si esta se repite varias veces en la noche, es claro que el afectado duerme poco”, recalca.

De igual forma, se ha demostrado que por culpa del sedentarismo el cuerpo baja el ritmo metabólico y acumula sustancias que favorecen el estado de alerta en la corteza cerebral, por lo que la gente no se duerme con facilidad, anota Rodrigo Córdoba.

“Está claro que la más sencilla de las terapias contra el insomnio es la actividad física moderada y continua”, concluye el psiquiatra, quien insiste en que practicar un deporte desde la infancia es el mejor seguro contra los males de carácter crónico, que suelen venir acompañados de un mal dormir.



¿Cuánto ejercicio hay que hacer?

Una caminata de 40 minutos, con velocidad creciente, al menos cuatro veces por semana, es suficiente para mejorar la calidad del sueño.

Cualquier ejercicio que implique movimiento de las articulaciones, durante 40 minutos diarios, con alternancia de los grupos articulares.

La mezcla regular de ejercicio aeróbico con sesiones de pesas es favorable para garantizar un mejor sueño.

Preferiblemente, realice la actividad física por la mañana.

En todos los casos, no sobra un chequeo médico antes de empezar a hacer ejercicio.

No tome fármacos para dormir sin fórmula médica.

Diario EL TIEMPO, 22 de Octubre de 2017. Página 3.9