

## Descansar y Dormir



Algunos recientes y respetables libros de nutrición en deportes no hacen mención en lo que respecta al descansar y dormir. Parece no tener merito incluir un articulo o chapter en referencia para ellos. No solo vale la pena, es vital. El cuerpo crece y se repara solo durante el descanso y el sueño, esto nunca pasa durante el entrenamiento. El desarrollo exitoso de un atleta siempre se le dedica un balance que actúa en tres variables: Programa de entrenamiento progresivo de carga, el material correcto de (nutrientes) para mantener y reparar el tejido y edificar uno nuevo, y suficiente descanso y sueño para permitir una reparación y que el crecimiento se suceda.

Numerosos textos discuten solo la nutrición que Ud. necesita antes, durante y después del desarrollo atlético. Pero eso es solo la mitad del asunto. Lo más importante de la nutrición es edificar mejores cuerpos. Ese trabajo solo se sucede durante el descanso. No importa si su programa de entrenamiento y nutrición vienen directamente de la boca de Dios todo poderoso, sin un adecuado descanso su cuerpo fallara en adaptarse y obtener la ganancia esperada.

Muchos clientes y atletas me han dicho que ellos necesitan solo unas 6 horas de descanso en la noche. Yo lo único que respondo es "quizá Ud. lo logre en ese tiempo, pero nunca alcanzara su potencial completo" Después de 20 años de experiencia para mi en este negocio, lo he visto muchas veces. Los que duermen menos, bien sean atletas o personas normales, son los primeros en sucumbir a esa carrera de vida deportiva. 'OVERTRAINING" o "SOBRE ENTRENAMIENTO" Muchos estudios recientes documentan que el síndrome de sobre entrenamiento ocurre primeramente por la insuficiencia de descanso.

Los grandes entrenadores siempre han sabido. Grandes nadadores "Jim Councilman of Indiana University, por ejemplo, hace que sus atletas duerman 9 horas en la noche, mas una siesta en las tardes

My recomendación es permitir que su nutrición tenga un espacio que es necesario para hacer su trabajo.

No existe una forma de que Ud se trague esto esforzándose al máximo. Todo lo contrario. Atletas que han caído en el síndrome de sobre-entrenamiento comúnmente empiezan a entrenar más fuerte como

para romper platea. En vez de mejorar las cosas van a empeorar más rápido. Ud. no puede vencer el sobre-entrenamiento con exceso de trabajo porque con el tiempo se notara, que su cuerpo ya está acabado.

Estudios muestran que el sistema neuro-endocrino llega a sus límites, alterando niveles hormonales así que un óptimo rendimiento es imposible. Algunos atletas severamente sobre-entrenados han desarrollado la enfermedad de Addison, que se caracteriza por una permanente reducción en las funciones de las glándulas adrenales, así ellos nunca van a mantener un nivel hormonal normal. Este sería el final de cualquier deportista de elite profesional.

Hay otro gran problema es la supresión del sistema inmune y sus funciones. Atletas con sobre-entrenamiento, progresivamente son más susceptibles a las infecciones. También ellos tienen más daños, especialmente en músculos y tendones, hasta el extremo de tener que cortar sus entrenamientos por meses. Bien lo dijo el campeón Olímpico Jeff Galloway, quien trato gran cantidad de atletas como corredores, no pudo ser mejor: "Lo más grandioso que se puede hacer para el mejoramiento físico es permanecer libre de daños y poder entrenar."

Comprobadas evidencias que un sistema inmunológico deprimido también provienen de atletas con poca o mala información de lo que es entrenamiento. Quienes les incrementan o ellos mismos incrementan la intensidad del entrenamiento sin incrementar también su descanso y alimentación. Ellos muy frecuentemente se enferman o dañan sus músculos, lo que anula cualquier beneficio de su trabajo extra. En contraste, un cuidadoso y balanceado entrenamiento y descanso puede mejorar el sistema inmunológico. Así que si Ud. quiere un optimo desarrollo, mejor que lo haga su entrenamiento correctamente.

La regla para tener en cuenta seria: duerma 7 ½ -9 ½ horas en la noche. Para atletas que entrenan dos veces al día y si quiere el máximo de buenos resultados, seria dormir 40-60 minutos en su siesta después de su primera sesión de entrenamiento, esto no tiene valor. Quizá sea difícil como habito, pero prevalezca que me lo agradecerá.

Mario & Sandra Rosasco