

Exercițiile fizice si insomnia, prieteni sau inamici?

Dr. Alin Popescu
Medic primar medicină sportivă

Somnul suficient este esențial pentru o sănătate optimă

Procese care apar în timpul somnului:

Consolidarea memoriei

Clearance-ul metaboliților din creier

Restabilirea sistemului nervos, imunitar, osos și muscular

Tulburările cronice ale somnului predispun la:

Boli cardiovasculare

Disfuncții metabolice

Tulburări psihiatrice

Mortalitate precoce

Activitatea fizică ne ajută să dormim mai bine?

- ▶ Numeroase studii au investigat relația dintre activitatea fizică și somn la **adulții fără tulburări de somn**
- ▶ Anumite tipuri de exerciții pot îmbunătăți calitatea și durata somnului – exercițiul fizic moderat și regulat
- ▶ Alte tipuri de exerciții – cele de intensitate crescută, pot în schimb afecta calitatea somnului și ne pot împiedica să ne odihnim corect

Exercițiul ca tratament pentru tulburările de somn

La adulții cu tulburări de somn, lucrurile stau diferit - exercițiul fizic ar putea fi o terapie non-farmacologică.

Cercetări recente arată rezultate promițătoare ale efectului exercițiului fizic la adulții cu insomnie cronică

Sesiunile moderate de aerobic au raportat scurtarea duratei de instalare a somnului, mai puține episoade de veghe în timpul nopții, durata mai lungă a somnului și mai puțină anxietate generală.

Un studiu efectuat de către Northwestern University a demonstrat că 4 luni de exerciții aerobice la un eșantion de adulți cu insomnie au îmbunătățit semnificativ calitatea somnului, reducând în același timp somnolența în timpul zilei și simptomele depresive.

Somnul insuficient contribuie la inactivitatea fizică?

Adulții care nu dorm suficient au fost mai puțin activi decât adulții similari fără tulburari sau privare de somn.

Adulții cu insomnie sunt mai puțin activi și au o capacitate cardiorespiratorie mai scăzută din cauza somnolenței și/sau a oboselii în timpul zilei.

Variațiile nocturne ale diferiților parametri ai somnului: calitatea somnului, latența subiectivă a somnului prezic comportamentul activității fizice din ziua următoare.

Cât de mult exercițiu fizic este benefic?

- ▶ National Institutes of Health și American Heart Association recomandă cel puțin 150 de minute de exerciții pe săptămână pentru adulții sănătoși - adică 30 de minute pe zi, cinci zile pe săptămână.
- ▶ Surprinzător, prea mult exercițiu fizic însă poate cauza probleme în privința somnului.
- ▶ Supra-antrenamentul este o problemă comună și poate duce la dificultăți de somn. De fapt, unul dintre primele simptome ale supra-antrenamentului este insomnia și dificultatea de a dormi, potrivit cercetărilor.

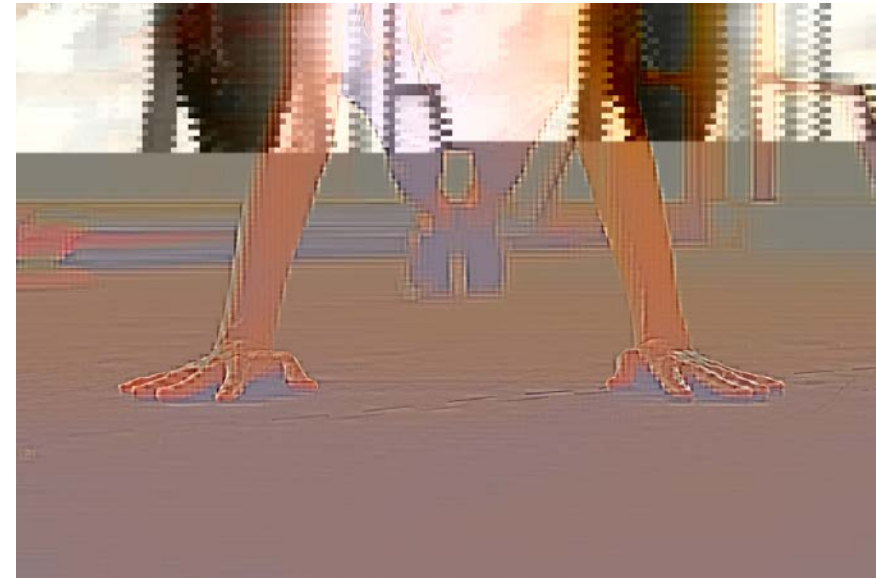
Care este cel mai potrivit moment din zi pentru exercitiul fizic?

Exista teoria ca momentul antrenamentului este crucial pentru calitatea somnului:

Exercițiile aerobice efectuate dimineata pot imbunătăți calitatea somnului, in timp ce efectuate in doua parte zilei nu mai au un efect atât de bun asupra somnului

O regulă buna este sa eviți exercitiul fizic cu 3 ore inainte de ora de culcare – HIIT, aerobic-ul cresc temperatura corpului, impiedicand instalarea somnului

Yoga, exercițiile de relaxare, o plimbare de 10 minute pot fi pot fi incluse in rutina de seară.



Care este cel mai potrivit moment din zi pentru exercitiul fizic?

- ▶ Alte teorii spun sa alegi rutina de sport in functie de **cronotipul** individual si sa iti individualizezi activitatea fizica in functie de nivelul de energie pe care il ai in decursul unei zile.
- ▶ <https://amerisleep.com/blog/what-is-your-chronotype/>

Understanding your chronotype can help you set ideal bed and wake times, and help you better organize your schedule



Concluzii

Exista o stransa dependenta intre calitatea si cantitatea somnului si exercitiul fizic

Individualizarea rutinei zilnice in functie de obiectivul urmarit si cronotip

Exercitiul fizic poate imbunatati calitatea somnului la adultii cu insomnie