



El ejercicio que te ayuda a dormir ocho horas diarias

Descripción

El sueño es una parte esencial de un estilo de vida saludable, tan importante como la dieta y el ejercicio. De hecho, el ejercicio no solo mejora la salud física y mental, sino que también puede ser un gran aliado para combatir el insomnio y mejorar la calidad del sueño.

Si estás buscando optimizar tus patrones de sueño para alcanzar las anheladas ocho horas diarias, aquí te presentamos el tipo de ejercicio más efectivo para lograrlo.

El mejor ejercicio para combatir el insomnio

El ejercicio aeróbico moderado es ampliamente reconocido por sus beneficios en la mejora del sueño. Actividades como caminar rápidamente, nadar o montar bicicleta pueden incrementar significativamente la cantidad de sueño profundo que experimentas durante la noche. El sueño profundo es la fase del sueño donde el cuerpo y la mente tienen la oportunidad de regenerarse completamente.



El ejercicio que te ayuda a dormir mejor. / Adobe Stock.

Beneficios del ejercicio aeróbico para el sueño

1. **Reduce el estrés y la ansiedad:** El ejercicio regular ayuda a disminuir los niveles de estrés y ansiedad, que son causas comunes de problemas de sueño. La actividad física libera endorfinas, hormonas que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo.
2. **Regula los ritmos circadianos:** Realizar ejercicio por la mañana o por la tarde puede ayudar a reajustar el reloj interno del cuerpo, o ritmo circadiano, promoviendo un sueño más temprano y profundo.
3. **Aumenta la temperatura corporal:** El ejercicio eleva la temperatura corporal y el posterior descenso de esta temperatura puede promover la sensación de somnolencia.

Consejos para integrar el ejercicio en tu rutina diaria

- **Constancia:** Intenta hacer al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico moderado la mayoría de los días de la semana. No es necesario hacerlo todo de una vez; puede ser igual de efectivo si se divide en períodos más cortos a lo largo del día.
- **Tiempo:** Evita hacer ejercicio intenso justo antes de dormir, ya que puede tener el efecto contrario y hacerte sentir más energizado. Intenta terminar cualquier actividad vigorosa al menos tres horas antes de acostarte.
- **Incluye variedad:** Combina diferentes tipos de ejercicios aeróbicos para mantener tu rutina interesante y completa. Por ejemplo, puedes alternar días de natación con días de ciclismo o caminatas rápidas.

Integrar el ejercicio aeróbico moderado en tu rutina diaria no solo puede ayudarte a alcanzar las ocho horas de sueño, sino que también mejora tu salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora tu bienestar general. Siempre es recomendable consultar con un médico o un entrenador físico antes de comenzar cualquier nuevo régimen de ejercicio, especialmente si tienes condiciones de salud preexistentes

Fecha de creación
septiembre 2024