



Dormir és el taller de reparació d'un futbolista

MUTUALITAT FCF | 12/01/2022

El doctor Eduard Estivill, expert en medicina del son, analitza les claus per assolir un bon rendiment esportiu a través del descans i un son reparador i efectiu.



El doctor **Eduard Estivill** fa molts anys que tracta el son. També ho ha fet en l'àmbit esportiu. Segons aquest expert en medicina del son, per a un futbolista és fonamental dormir: l'entrenament silenciós. "Un esportista, tant sigui amateur com d'elit, no millora el seu rendiment per entrenar més hores, sinó 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 adequadament tindran un millor rendiment. Però, en canvi, del son ningú parla. Avui en dia encara és el gran desconegut. Nosaltres hem fet moltíssima feina, des de fa anys, detallant als esportistes la importància de descansar. El dormir és un taller de reparació", assegura.



Els esportistes han de dormir de 8 a 10 hores

Si no dormim les hores necessàries, entre vuit i deu hores diàries, explica el doctor **Eduard Estivill**, no rendirem i, a més, tindrem més riscos de caure lesionats en un entrenament o partit: "Moltes vegades creuen que practicant moltes hores assoliran els seus objectius, i dormen menys hores de les recomanades. Els estudis indiquen que els esportistes que dormen poc tenen un 13% més de probabilitat de lesionar-se que els que dormen més. De fet, una persona que no practica esport amb freqüència hauria de dormir unes vuit hores diàries. Però **els esportistes, sobretot els d'elit, en necessiten 9 o 10**, 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 detalla perquè no podem dormir si acabem de disputar un partit o un entrenament a última hora del dia. "No poden dormir perquè practicar esport representa la fabricació d'una substància cerebral anomenada endorfines. Això és un estimulants que provoca una sensació d'eufòria magnífica. Llavors necessiten un lapsus d'un parell d'hores per anar a dormir", destaca.

La migdiada en l'esportista és una necessitat

La migdiada també hauria de ser a la pauta de qualsevol futbolista. Un lapsus de descans que demana el cervell passades vuit hores d'haver-nos despertat. "Avui sabem que al 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", recalca.



Hi ha molts esportistes que no dormen prou

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 i cuidar-se, però dormir també és bàsic. Veiem que els esportistes tenen privació de son. En aquest cas concret, sobretot els jugadors adolescents dormen una mitjana de set hores diàries, i haurien de dormir de 9 a 10 hores", assevera.

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. "El primordial és dormir les hores necessàries. Uns bons hàbits per anar a dormir aviat és evitar les pantalles i els dispositius electrònics a la nit. I, finalment, reduir el consum de cafè".

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

**PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL**
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



VÍDEO PORTADA