

El ejercicio regular tres veces por semana combate el insomnio

Hacer ejercicio regularmente 2 o 3 veces por semana a largo plazo está relacionado con un menor riesgo actual de insomnio, así como con la capacidad de dormir las 6 a 9 horas recomendadas cada noche, sugiere un estudio internacional de 10 años dirigido por Erla Bjornsdottir, del Departamento de Psicología en la Universidad de Reykjavik (Islandia).

Tal y como publica los investigadores en la revista 'BMJ Open', el ejercicio regular se asocia con una mejor salud general, y varios estudios han sugerido que la actividad física promueve una mejor calidad del sueño y puede mejorar los síntomas del insomnio crónico, señalan los investigadores. Pero no está del todo claro en qué medida el sexo, la edad, el peso (IMC), el estado físico general, la salud general y el tipo de ejercicio contribuyen a esta asociación, añaden.

Para explorar esto más a fondo, los investigadores evaluaron la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física semanal y los síntomas de insomnio, el sueño nocturno y la somnolencia diurna entre adultos de mediana edad de 21 centros en nueve países europeos.

Lea también: [Cinco claves deportivas para la recuperación posparto](#)

Los 4.399 participantes del estudio (2.085 hombres; 2.254 mujeres) procedieron de la Encuesta de salud respiratoria de la Comunidad Europea. Habían respondido preguntas sobre la frecuencia y duración de la actividad física al inicio del estudio y sobre actividad física, síntomas de insomnio duración del sueño y somnolencia diurna.

Los participantes que informaron que hacían ejercicio al menos dos o más veces por semana, durante 1 hora por semana o más, se clasificaron como físicamente activos. Durante el período de 10 años, el 37% (1601) de los participantes permanecieron persistentemente inactivos; el 18% (775) se hizo físicamente activo; el 20% (881) quedaron inactivos; y el 25% (1082) estaban persistentemente activos.

Los participantes de Noruega tenían más probabilidades de ser persistentemente activos, mientras que los participantes de

España, seguidos de Estonia, tenían más probabilidades de permanecer persistentemente inactivos. Por otra parte, los participantes persistentemente activos tenían más probabilidades de ser hombres, más jóvenes y pesar un poco menos. También tenían menos probabilidades de ser fumadores actuales y más probabilidades de estar trabajando actualmente.

Después de ajustar por edad, sexo, peso (IMC), historial de tabaquismo y centro de estudio, aquellos que eran persistentemente activos tenían significativamente (42%) menos probabilidades de tener dificultades para conciliar el sueño y un 22% menos de probabilidades de tener algún síntoma de insomnio. y un 40% menos de probabilidades de informar 2 o 3 (37% menos de probabilidades) de síntomas de insomnio.

Con información de 800Noticias