



URBAN SPORTS CLUB

Nota de prensa

Urban Sports Club y el Instituto del Sueño revelan la rutina perfecta para antes de ir a dormir

- **Se aconseja cuidar los hábitos previos al sueño, que nos pueden beneficiar en nuestro día a día y evitar el desarrollo de diferentes patologías y enfermedades**
- **Descanso nocturno, alimentación equilibrada y ejercicio físico acorde a nuestras necesidades físicas, los tres pilares fundamentales de la salud, para los expertos en la materia**

Barcelona, 18 de marzo de 2022 - ¿Qué ejercicios se deben realizar y cuáles evitar en las horas previas al sueño? ¿Nos pueden alterar el sueño las actividades de cardio si las practicamos a última hora de la tarde? ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio para conciliar el sueño? Los expertos del [Instituto del Sueño](#) y [Urban Sports Club](#), la red deportiva y de bienestar más amplia y flexible de Europa, coincidiendo con el Día Mundial del Sueño, nos explican los hábitos y ejercicios que hay que seguir para conciliar el sueño y disfrutar de un buen descanso.

Las variables para un buen descanso trascienden la noche, el sueño se prepara durante todo el día, por eso es necesario prestar atención a nuestro estilo de vida para determinar la calidad del sueño, la salud y el bienestar en general. Sin embargo, “lo saludable va más allá de la nutrición, el ejercicio o el número de horas de sueño. **Las actividades diarias aportan una regularidad que es fundamental para proteger la salud de todas las funciones vitales**, entre ellas el sueño reparador”, afirma Rut A. Ruiz Fernández, *science communicator*, de AdSalutem Instituto del sueño.

“**La calidad del sueño, el equilibrio en la dieta y la práctica de movimiento son los principales indicadores de nuestro bienestar**”, remarcan Alex Sena y Sonia Sala, fundadores de Frizzant. De modo que el horario de alimentación, el momento de hacer ejercicio y el horario en el que nos acostamos y despertamos, informan a nuestro organismo sobre la hora del día para realizar sus funciones adecuadamente.

Por otro lado, el uso de los dispositivos móviles y las redes sociales nos mantiene más tiempo despiertos y en estado de alerta, inhibiendo la liberación de melatonina, dificultando el sueño y siendo el causante de una fuente de estrés y adicción. Tal y como afirma Ruiz Fernández, “**según el Observatorio Español de Drogas y las Adicciones, entre 2019 y**

2020, alrededor de 1.139.000 personas hicieron un uso compulsivo de Internet, un aumento del 3 al 3,7% en un año”.

Hábitos que recomiendan realizar y evitar previos al sueño

Es aconsejable **cuidar los hábitos previos al sueño**, según Rut A. Ruiz Fernández, se debe “crear una rutina para el momento de ir a dormir”, de esta manera, nos permite anticipar y asociar el descanso. Fernández, también recomienda elaborar cenas nutritivas, pero ligeras, ejercicio moderado por la mañana o a primera hora de la tarde, siestas de 10-20 minutos para recuperar la energía y estar en una habitación tranquila, relajante y limpia.

Desde Frizzant, apuestan por realizar ejercicios que ayudan a **bajar revoluciones y a conseguir una mayor relajación física y mental** a través de actividades que se ejecutan de forma lenta, consciente y usando estiramientos intensos. “Una de las prácticas que más nos gustan para preparar la entrada a la noche es ‘Yoga Nidra’, todos los martes a las 21:15h. La traducción literal de la palabra ‘Nidra’ en sánscrito es literalmente “sueño”, y es por eso que esta disciplina también es conocida como ‘el yoga del sueño’”, explican Alex Sena y Sonia Sala, fundadoras de Frizzant.

Para hacer un *reset* del día en toda regla, Frizzant anima a participar “todos los lunes y jueves a las 20:00h ‘Reset and stretch’. Se trata de una combinación única de ejercicios de movilidad, respiración a través de secuencias lentas y movimientos activos y pasivos para aumentar el rango de movilidad de nuestras articulaciones e inducir un estado de relajación general”.

Asimismo, se deberían evitar otros hábitos que inciden negativamente en la calidad del sueño, como por ejemplo, **los estímulos y el estrés antes de acostarnos**, “las preocupaciones activan la mente y dificultan la relajación necesaria para conciliar el sueño. Se aconseja reservar unos minutos en otro momento del día para buscar soluciones o pensar en tareas pendientes”, afirma Rut A. Ruiz Fernández. También, se recomienda moderar, no realizar ejercicio cerca de la hora de ir a dormir, prescindir de la cafeína a partir de las 17h y evitar siestas de más de 30 minutos, según Fernández.

La privación de sueño se ha relacionado con casi todas las alteraciones de salud, “**se considera uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardíacas, metabólicas, neurodegenerativas e incluso con el cáncer**”, remarca Ruiz Fernández. Además, el déficit de sueño predispone a problemas de salud mental y emocional, así como se relaciona con mayor riesgo de accidentes. De modo que, cuidar la calidad del sueño, nos ayuda a proteger la salud de nuestro cuerpo y mente, esquivar el desarrollo de enfermedades y llevar una vida más vital que determine un envejecimiento saludable.

Por eso, es importante tener el espacio perfecto para dormir, limitar el ruido ambiental tanto externo como interno; “así como diseñar una habitación con colores suaves y materiales agradables, que inviten a la relajación, **procurar que el espacio esté despejado y ordenado, aportando tranquilidad y bienestar**”, detalla Fernández.

Existen diversos factores que recaen en la salud y el confort, tal y como explican, Alex Sena y Sonia Sala, fundadores de Frizzant, uno de ellos es **“el impacto de la luz y el color en el bienestar de la salud mental ha sido demostrado en un extenso número de estudios**, y es por eso que nuestros facilitadores realizan las clases proporcionando una atmósfera tenue, usando un conjunto de secuencias cromáticas y velas naturales para crear un ambiente único”.

Urban Sports Club integra el deporte para todo tipo de perfiles, a partir de los 18 años. Presenta una amplia gama de entrenamientos en los clubs de fitness y bienestar, clases online en directo o presencial, ejercicios al aire libre con la máxima flexibilidad para adaptarse a cualquier rutina.

Acerca de Urban Sports Club

Urban Sports Club ofrece una tarifa plana deportiva flexible. La misión es ayudar a las personas a tener un estilo de vida más saludable y activo a través del deporte, con la oferta deportiva más amplia y variada de Europa. Desde fitness, natación, yoga o escalada hasta deportes de equipo y ofertas de bienestar, los usuarios de Urban Sports Club pueden elegir entre más de 50 actividades deportivas diferentes en más de 10.000 centros asociados en España, Alemania, Francia, Italia, Bélgica y Portugal. Desde su fusión con OneFit, la red de Urban Sports Club cuenta con más de 12.000 centros asociados en total. La oferta deportiva está disponible tanto para clientes particulares como para empresas permitiendo entrenamientos en estudios, centros de fitness, al aire libre o en clases online en directo.

Urban Sports GmbH fue fundada en 2012 por Moritz Kreppel y Benjamin Roth en Berlín, Alemania. Después de dos años de su lanzamiento, la empresa consiguió una financiación inicial en 2015 y siguió creciendo en el mercado europeo. La empresa holandesa OneFit se unió a la familia Urban Sports Club en agosto de 2019.

Más información en: <https://urbansportsclub.com/es>

iOS: <http://bit.ly/iOSUSC>

Android: <http://bit.ly/AndroidUSC>

Para más información, agencia de comunicación Bambu PR:

Paula Borja - paula@bambu.pr - 675 30 80 26

Raquel Cano - raquel@bambu.pr – 676 37 03 06

Iria Sagalés - iria@bambu.pr – 65316683