

PORADNIK SPORTOWCA: **JAK DOBRZE SPAĆ**



DLACZEGO SEN MA ZNACZENIE

Niezależnie od tego, czy uwielbiasz spać, czy nie znosisz poświęcać na to czasu – odpowiednia ilość i jakość snu ma kluczowe znaczenie dla Twojego zdrowia i prawidłowego funkcjonowania.

Dodaj do tego dodatkowy stres i dążenie do wyników sportowych – a zapotrzebowanie na sen staje się jeszcze ważniejsze dla dobrego samopoczucia, regeneracji oraz unikania kontuzji i chorób.

Kiedy śpimy wystarczająco długo i jakościowo, nasze procesy poznawcze, fizyczne i metaboliczne – w tym odporność, produkcja i równowaga hormonów oraz metabolizm glukozy – funkcjonują znacznie lepiej niż w stanie niedoboru snu.



W TYM PORADNIKU

Wiele badań wykazało, że zdrowy dorosły człowiek potrzebuje 7–9 godzin snu każdej nocy, aby utrzymać optymalne funkcjonowanie organizmu.

Choć indywidualne potrzeby mogą się nieco różnić, istnieją dowody na to, że sportowcy w szczególności czerpią korzyści z dodatkowej ilości jakościowego snu – poprawiając w ten sposób wyniki i regenerację.

W tym krótkim poradniku omówimy kilka kwestii, które warto zrozumieć na temat snu – jego wpływu na zdrowie i wyniki sportowe – oraz sposobów, jak zadbać o jego odpowiednią ilość i jakość.



Dla szerszego kontekstu, dodatkowych informacji i praktycznych wskazówek polecam odcinek nr 600 Rich Roll Podcast, w którym gości neurobiolog Matthew Walker.

Tytuł odcinka mówi sam za siebie: Sen to Twoja supermoc.



KRÓTKO O TYM, CZYM JEST SEN

Podczas snu organizm odcina się od bodźców świata zewnętrznego i wykonuje wiele kluczowych zadań naprawczych i regeneracyjnych. Istnieją dwa główne typy snu:

- NREM (Non-Rapid Eye Movement) – sen wolnofalowy
- REM (Rapid Eye Movement) – sen z szybkimi ruchami gałek ocznych

Sen NREM obejmuje cztery fazy i jest pierwszym typem snu, który pojawia się po zaśnięciu.

Podczas trzeciej fazy snu NREM wydzielany jest hormon wzrostu (HGH) w największej ilości w ciągu całej doby – ma on kluczowe znaczenie dla regeneracji mięśni.

To właśnie ten etap, będący najgłębszym snem w nocy, odpowiada za większość procesów fizycznej naprawy i wzmacniania odporności.

A close-up photograph of a man with dark hair and a light beard, sleeping peacefully. His eyes are closed, and his hand is resting near his face. The background is softly blurred, showing a white pillow and a light-colored wall.

KRÓTKO O TYM, CZYM JEST SEN – CIĄG DALSZY

Sen REM pojawia się w cyklach trwających 30–40 minut po zakończeniu faz NREM, w późniejszej części cyklu snu.

To właśnie wtedy zachodzą procesy naprawcze, tworzenie połączeń i odbudowa struktur w mózgu; nic więc dziwnego, że właśnie w tej fazie doświadczamy najbardziej realistycznych snów.

75–80% naszego nocnego snu stanowi sen NREM, natomiast sen REM zajmuje pozostałe 20–25%.

Ponieważ NREM musi wystąpić przed REM, a między nimi musi upłynąć odpowiednia ilość czasu, przeznaczenie 7–9 godzin na sen jest niezbędne, aby zapewnić sobie pełny cykl regeneracji obu typów snu.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA SEN

SNa wzorce snu wpływa wiele zmiennych. Niektóre z nich są poza naszą kontrolą – jak naturalny wewnętrzny zegar organizmu (rytm dobowy, czyli circadian rhythm) oraz genetyka – podczas gdy na inne mamy większy wpływ, np. czynniki środowiskowe (takie jak światło i temperatura) czy styl życia (np. jedzenie i alkohol).

RYTM DOBOWY

Twój rytm dobowy jest kształtowany zarówno przez geny, jak i środowisko. To ogólny cykl czuwania i snu, którego doświadczasz każdego dnia.

Jeśli Twój plan dnia zakłada pobudkę rano i sen po zmroku, Twój rytm prawdopodobnie jest zsynchronizowany z wschodami i zachodami słońca.

(Inaczej wygląda to w przypadku osób pracujących zmianowo lub nocami, które śpią o innych porach).

Choć rytm dobowy może reagować na zmiany – takie jak modyfikacja godzin snu i czuwania czy zmiana strefy czasowej – jest on stosunkowo stały, o ile nie podejmiemy konkretnych działań, by go zmienić.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA SEN

CHRONOTYPY

Naturalna skłonność organizmu do zasypiania o określonej porze jest w dużej mierze uwarunkowana genetycznie – nazywamy to chronotypem.

Znasz to zapewne jako określenia „nocny marek” lub „ranny ptaszek”.

W kontekście treningu to cenna informacja – pomaga dobrać optymalną porę aktywności.

Jeśli czujesz największą energię wieczorem, trening po pracy może być dla Ciebie najlepszy.

Z kolei jeśli jesteś rannym typem, zaplanuj treningi w porannych godzinach, by wykorzystać swój naturalny rytm.



CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA SEN

ŚRODOWISKO SNU

Otoczenie, w którym śpisz, ma ogromne znaczenie: kluczową rolę odgrywają temperatura i światło.

W ciągu dnia temperatura Twojego ciała stopniowo rośnie. Około godziny 21:00 zaczyna spadać, a wraz z nią zwalniają procesy metaboliczne – to sygnał, że organizm przygotowuje się do odpoczynku.

Spanie w zbyt ciepłym pomieszczeniu zaburza ten naturalny proces chłodzenia, dlatego warto obniżyć temperaturę w sypialni lub dostosować pościel, by sprzyjała regeneracji.

Mózg reaguje także na zmiany światła – produkuje hormony snu w odpowiedzi na ciemność, która imituje zachód słońca (to naturalny sygnał „pora spać”).

Jeśli pomieszczenie nie jest wystarczająco ciemne lub zbyt długo przed snem patrzysz w ekran (emitujący niebieskie światło), utrudniasz mózgowi przygotowanie się do snu.

Dlatego warto wprowadzić zasadę wyłączania ekranów na pewien czas przed snem oraz stopniowego przyciemniania światła w mieszkaniu – pomoże to ciału i umysłowi się wyciszyć.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA SEN

CZYNNIKI STYLU ŻYCIA

Ponieważ procesy metaboliczne zwalniają przed snem i w jego trakcie, jedzenie zbyt blisko pory zasypiania może zaburzyć pracę organizmu: trawienie i wahania poziomu cukru we krwi mogą pogorszyć jakość snu.

Choć każdy organizm reaguje inaczej, warto zachować 30–60 minut przerwy między ostatnim posiłkiem a pójściem spać – może to znacząco poprawić jakość odpoczynku.

Kolejnym czynnikiem jest alkohol. Choć może wydawać się, że „pomaga zasnąć”, jak tłumaczy Matthew Walker:

„Alkohol to środek uspokajający. Uspokojenie i sen to nie to samo.”

Obecność alkoholu we krwi zakłóca prawidłowy przebieg faz NREM i REM, dlatego warto ograniczyć jego spożycie – szczególnie przed ważnymi dniami treningowymi lub zawodami – by zapewnić sobie pełnowartościową regenerację.

SKUTKI NIEWYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI SNU

ZDROWIE OGÓLNE I SAMOPOCZUCIE

Poza oczywistym uczuciem zmęczenia i rozdrażnienia po nocy słabego snu, istnieje wiele innych negatywnych skutków:

- **Spadek odporności.** Obniża się aktywność komórek NK (natural killers) oraz cytokiny interleukiny-6 (IL-6). Komórki NK zwalczają infekcje wirusowe, a IL-6 wspiera reakcje immunologiczne i przeciwzapalne.
- **Wzrost poziomu kortyzolu.** Kortyzol to ważny hormon regulujący m.in. rozkład makroskładników oraz funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego. Jednak jego nadmiar blokuje receptory serotoniny, zmniejsza wydzielanie melatoniny, ogranicza produkcję hormonu wzrostu (HGH) i zaburza odbudowę zapasów glikogenu.
- **Spadek funkcji poznawczych.** Według badań Cohena i in. (2010), po 19 godzinach bez snu zdolności poznawcze spadają do poziomu odpowiadającego stężeniu alkoholu we krwi 0,05%, a po 24 godzinach – 0,10%. Innymi słowy: im mniej śpisz, tym bardziej przypominasz osobę będącą pod wpływem alkoholu.

SKUTKI NIEWYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI SNU

W KONTEKŚCIE SPORTU I TRENINGU

Brak odpowiedniej ilości i jakości snu może prowadzić do:

- **Więszego ryzyka kontuzji.** Osoby śpiące mniej niż 8 godzin na dobę są 1,7 raza bardziej narażone na urazy niż te, które regularnie śpią 8 godzin lub więcej. Prawdopodobną przyczyną są zaburzenia funkcji psychomotorycznych (np. koordynacji, czasu reakcji) oraz ograniczona regeneracja tkanek i kości – głównie przez mniejszą produkcję hormonu wzrostu (HGH).
- **Spadku wydolności.** Niedobór snu zaburza poziom insuliny, a co za tym idzie – metabolizm glukozy. Może to ograniczać zdolność organizmu do wytwarzania energii z zapasów glikogenu, co dla sportowców wytrzymałościowych oznacza jedno: szybsze „pustki w baku”.

OPTYMALIZACJA SNU

Optymalizuj swoje środowisko snu

Chłodząca pościel, wentylator lub klimatyzacja, zasłony zaciemniające, opaska na oczy, cisza lub biały szum, a nawet zatyczki do uszu – wszystko to może pomóc w uzyskaniu snu najwyższej jakości.

Kontroluj to, co możesz kontrolować — nawet w środowisku pełnym czynników poza Twoim wpływem.

Zachowuj konsekwencję

Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego organizmu — niezależnie od planu dnia czy chronotypu — jest konsekwencja.

Znajdź rutynę, trzymaj się jej i chroń ten cenny czas snu tak, jakby był codziennym, ważnym spotkaniem.

Dodawaj drzemki, gdy to potrzebne

Całkowity czas snu jest dobrym wskaźnikiem regeneracji i wydajności, dlatego jeśli masz taką możliwość, dodawaj krótkie drzemki, by zwiększyć łączny czas snu w ciągu 24 godzin.

Unikaj jednak drzemek zbyt późno po południu — mogą zaburzyć sen nocny.