

POR QUE SUPLEMENTAR VITAMINAS E MINERAIS PARA ATLETAS?

As vitaminas e minerais são fundamentais para regular e manter todo organismo em equilíbrio, estão presentes em frutas, legumes e verduras, porém em alguns casos devem ser suplementadas.

CÁLCIO: ajuda na iniciação da contração muscular, atua no ciclo contração-relaxamento, que regula os batimentos cardíacos, ativa enzimas responsáveis pela contração muscular, pela digestão de gorduras e pelo metabolismo protéico.

MAGNÉSIO: atua no relaxamento dos músculos, por isso diminui a tensão muscular e dores no corpo. Um praticante de atividade física que ingere magnésio de maneira inadequada apresentará fadiga intensa como sintoma. A deficiência de magnésio diminui o potássio intracelular que é uma das principais causas de câibras.

SELÊNIO: atua no sistema imune, tem atividade antiviral e atua no correto funcionamento da tireóide.

ZINCO: Na atividade física: o zinco auxilia na redução do lactato. A fadiga, para além da questão do cálcio e do magnésio, pode ser decorrente da formação do lactato. Ela se forma quando ocorre déficit de nutrientes antioxidantes, principalmente o zinco, selênio e vitaminas do complexo B, portanto a manutenção ou reposição destes nutrientes resulta na diminuição da formação de lactato.

A deficiência de zinco gera a deficiência de vitamina A que leva a deficiência de ferro, por isso é importante a sinergia entre os nutrientes.

COBRE: Esse mineral auxilia na função antioxidante, protegendo o organismo contra o estresse oxidativo.

BORO: O boro pode exercer múltiplas funções metabólicas, modulando mecanismos biológicos distintos. Tais mecanismos fazem do boro um nutriente essencial em todo o ciclo da vida, em especial para a boa saúde óssea e articular.

MANGANÊS: A deficiência de manganês pode levar ao aumento do estresse oxidativo, extremamente prejudicial ao organismo. O manganês é necessário ao crescimento normal dos ossos e ao metabolismo dos aminoácidos.

VANÁDIO: O vanádio é necessário para a formação da insulina, por isso parece estar relacionada a distúrbios no metabolismo lipídico e no metabolismo da glicose.

CROMO: Atua na efetividade da insulina, na regulação da glicemia, e na atuação de várias enzimas para produção de energia.

MOLIBDÊNIO: Necessário ao crescimento e à manutenção do tecido conectivo e da cartilagem.

FERRO: O déficit de ferro impedirá a formação de hemoglobina, e, portanto ocorrerá uma queda no transporte de oxigênio. Com isso é comum observar tonturas, dor de cabeça, falta de concentração, irritabilidade e confusão mental. Referente a mioglobina, pode ocorrer fadiga muscular de mod freqüente, devido à falta de oxigenação do músculo.

SILICIO: Componente dos mucopolissacarídeos e do colágeno de tecidos conectivos, que dão força, rigidez e flexibilidade.

COLINA: É um componente do neurotransmissor acetilcolina, que está envolvido na coordenação, movimento e estimulação da contração muscular.

VIT K: importante para coagulação sanguínea, saúde óssea e saúde cardiovascular.

NICOTINAMIDA (B3): é importante, pois participa do metabolismo de carboidratos, gorduras e aminoácidos

VIT B2 (Riboflavina): Atua na conversão de carboidratos a ATP na produção energética, e tem ação antioxidante.

VIT B1 (Tiamina): sua deficiência pode causar: suores noturnos, retenção de água e inchaço dos tornozelos e pulsos.

VIT A: é necessária para olhos e visão, importante para o sistema imune, para o crescimento e desenvolvimento ósseo.

ÁCIDO FÓLICO (VIT B9): Coenzima do metabolismo dos ácidos nucléicos e dos aminoácidos.

D- ALFA TOCOFEROL (VIT E): é o antioxidante lipossolúvel mais importante do organismo, garantindo a estabilidade e integridade dos tecidos celulares e membranas do organismo, é capaz de reduzir os danos dos radicais livres produzidos durante o exercício.

PIRIDOXINA (B6): A vitamina B6 é fundamental para o metabolismo dos aminoácidos, por isso é tão importante para os atletas. Sempre que ocorrer suplementação de aminoácidos é necessária a administração de vitamina B6.

Ácido pantotênico (VIT B5): atua no metabolismo energético, melhorando a liberação de energia dos carboidratos no ciclo de Krebs.

Cobalamina (VIT B12): Importante na fabricação de glóbulos vermelhos do sangue e no bom funcionamento das células do corpo.

INOSITOL: Importante para manutenção do potencial de membrana das células, modulador da atividade da insulina, quebra das gorduras, redução dos níveis de colesterol no sangue.

BIOTINA: Coenzima do metabolismo dos aminoácidos, sua deficiência pode causar dores musculares.

VIT C: Visto que o exercício aumenta o grau de estresse oxidativo, a vitamina C torna-se benéfica para praticantes de atividade física, tendo efeito antioxidante e efeito positivo sobre o sistema imunológico.

ÁCIDO ALFA LIPÓICO: é um potente antioxidante, atua como cofator de inúmeras enzimas envolvidas na produção de energia, possui propriedades antioxidantes, combatendo os radicais livres e protegendo as células da oxidação.

COENZIMA Q10: previne o envelhecimento da pele, funcionando como antioxidante.

VIT D (CALICALCIFEROL): Atua no metabolismo de cálcio e fósforo, deixando os ossos fortes.

BIOFLAVONÓIDES: RUTINA, QUERCETINA, HESPERIDINA: colaboram com o processo da vitamina C como antioxidante, melhoram os fogachos na menopausa, protegem a pele contra radiação, modulam destoxificação hepática.