

# VITAMINA C I ESPORT

19 febrer, 2018



La vitamina C es tracta d'una vitamina hidrosoluble, necessària pel creixement i reparació de tots els teixits. També és fonamental per desenvolupament del nostre cos.

El cos, no és capaç de generar vitamina C, ni tampoc d'emmagatzemar-la, per tant, l'excés d'aquesta, surt a través de l'orina. De fet, el nostre cos necessita dosis diàries de vitamina C.

La podem obtenir de les múltiples fruites i verdures que la contenen, el bròquil, pebrots vermells, les groselles, les cols de Brussel·les, julivert, patates, els cítrics i les maduixes. Tots aquests aliments son bones fonts de vitamina C.

També la podem obtenir i consumir de manera sintètica, mitjançant càpsules u altre tipus de preparats farmacèutics o dietètics, però el més adequat, com diem sempre, és a través d'una alimentació saludable i adequada tant important per l'òptim funcionament de l'organisme.

- La vitamina C ajuda a mantenir el funcionament del sistema immune de manera òptima i disminueix el temps de recuperació entre els entrenaments.
- La vitamina C és important per la reparació del teixit muscular. Si és beneficiosa per tots els atletes en general, la vitamina C ho és especialment important pels culturistes, el fitness i altres esports de força, la pràctica dels quals produeix un major desgast muscular.
- La vitamina C també és molt important pels esportistes perquè, com antioxidant, pot ajudar a revertir alguns dels danys oxidatius que es produeixen al fer exercicis, provocat pels radicals lliures.
- La vitamina C promou un sistema immunològic saludable i

pot ajudar a prevenir la caiguda de la funció immune que sol passar immediatament després de fer exercici.

### Per què s'utilitza la vitamina C:

- És un antioxidant, reparadora de molts danys causats dins del nostre organisme.
- Repara i manté els ossos així com les dents.
- Ajuda a reparar les ferides de forma més ràpida.
- Forma una proteïna important per produir la pell.
- Actua contra els radicals lliures que són els responsables principalment del envelliment. A més a més, juguen un paper important en les malalties com l'artritis o el càncer.
- És eficaç per prevenir els refredats, per tant millora el sistema immunològic i també és eficaç per les malalties respiratòries.
- Important per al fitnes, serveix per millorar determinats aspectes, sobretot, guanyar massa muscular.
- Important per malalties cardiovasculars.
- Actua contra la pressió arterial alta.

### On trobem la vitamina C:

En nombroses fruites i verdures:

- Tots els cítrics, taronja i llimona.
- Cereals enriquits.
- Bròquil, coles de Brussel·les, coliflor.
- Kiwi.
- Mango i papaia.
- Maduixes i gerds.
- Fruits vermells.
- Espinacs.
- Pebrot.
- Pinya.
- Síndria.
- Tomàquet.

- Cogombre .