ÀCID FÒLIC, VITAMINA CLAU PEL RENDIMENT DELS ESPORTISTES

11 febrer, 2020

Per la seva funció, dins de la formació sanguínia (en combinació contra la vitamina B12 intervé en el procés de construcció dels glòbuls vermells) i per ser responsable d'intervenir en la regeneració cel·lular, la carència de les dosis necessàries fa que baixi notablement el nostre nivell físic.

Per exemple, un dels primers consells que rep una embarassada és augmentar la ingesta d'àcid fòlic. La seva importància en la divisió cel·lular, en la formació de la sang i en la protecció enfront a possibles malformacions del fetus.

I també és clau en el rendiment dels esportistes, afectant tant a escala aeròbica (sang) com en l'àmbit de força i tonificació (regeneració cel·lular disminuïda). La dosis de la vitamina B9 (àcid fòlic) és de 200 a 360 mcg. Les fruites i verdures fresques han d'intervenir en la dieta de tot esportista per evitar problemes derivats de la falta d'àcid fòlic. Per sort, la flora intestinal també pot produir àcid fòlic i mantenir en el fetge una petita reserva.

La carència d'àcid fòlic es manifesta en debilitat muscular, gran fatiga, acne, dolor i llagues en llengua, alteracions del son i irritabilitat.

Les millors fonts d'àcid fòlic són les verdures de fulla fresca, pastanaga, llegums, cereals integrals, fetge de bou, llevats, remolatxa, alvocats, rovell d'ou, albercoc.

Un punt a tenir en compte: l'àcid fòlic es destrueix durant la cocció (fins i tot fins al 100 %) també amb un llarg emmagatzemament dels aliments, per tant és necessari consumir aquests aliments frescos.

Els espinacs, les verdures, o les fruites com la taronja, en

especial el seu suc, i alguns cereals compte aquest folat, gran aliat pels corredors i esportistes en general. La quantitat recomanada diàriament de consum de l’àcid fòlic és de 400 micrograms, per la qual cosa és imprescindible afegir aquests aliments en la teva dieta.