COM INFLUEIX LA VITAMINA D EN EL RENDIMENT ESPORTIU

11 agost, 2020

La pràctica de l’activitat física i esportiva de manera regular és un compromís diari que hem de tenir molt en compte a la nostra salut. Fer esport és molt saludable però també portar una bona alimentació amb l’objectiu d’aconseguir un bon rendiment esportiu i una òptima recuperació post exercici.

Per arribar a aquesta meta, la vitamina D és un nutrient clau, ja que s’ha pogut comprovar que la seva deficiència és un factor limitant del nostre rendiment esportiu i, però, és un potenciador d’aquest rendiment quan està en abundància.

Què és la vitamina D

La vitamina D, també coneguda com la vitamina que s’aconsegueix prenent el sol amb moderació, és una pro hormona que poden obtenir de tres maneres:

• A partir de l’exposició directa de la pell amb el sol.
• A través de la dieta.
• Amb la ingesta de suplements preparats.

A causa de això, és molt recomanable afavorir l’exposició de la cara, els braços i mans a la llum solar, però la penetració de la llum ultraviolada depèn de la quantitat de la melanina que tinguem a la pell, del tipus de vestimenta, del bloqueig dels raigs que entren per les finestres del vidre i la utilització dels protectors solars.

Aquesta vitamina s’ha d’activar per poder actuar, i ho fa mitjançant dues hidroxilacions, la primera al fetge i la segona als ronyons, és en aquesta última on aconseguirem la forma més activa de la vitamina D.

Beneficis i funcions de la vitamina D:

• És essencial pel creixement i desenvolupament normals.
• És important per a la formació i el manteniment dels ossos i les dents.
• Els nervis necessiten la vitamina D per transmetre missatges

entre el cervell i cada part del cos.
• Important pel sistema immunitari, ja que aquest utilitza la vitamina D per combatre els virus i bacteris que envaeixen.
• Influeix a l'absorció i el metabolisme de fòsfor i calci: mitjançant l'augment de l'absorció de calci i fosfat a l'intestí, de l'augment de la reabsorció del calci i fosfat en els ossos i la seva actuació sobre el ronyó reduint la pèrdua de calci a l'orina.
• Com que la vitamina D té un paper fonamental en l'homeòstasis del càlcul i el fòsfor, disminueix la possibilitat de lesions.
• Intervé en la capacitat oxidativa i en la producció energètica permetent que ens recuperem més fàcilment dels esforços de l'activitat física i ens influeix en el rendiment al moment de practicar esport.
Per culpa de aquests beneficis és molt important que els esportistes tinguin una adequada ingesta de vitamina D, ja que el seu dèficit pot tenir conseqüències.
Deficiència de vitamina D en esportistes
El dèficit d'aquesta vitamina en esportistes és molt comú. Generalment, aquesta deficiència és major i s'accentua en esportistes que entrenen en espais tancats com al futbol sala, nedadors, gimnastes… Això és degut al fet que la principal font d'aquesta vitamina és el sol.
• Nivells baixos de vitamina D en sang es relacionen amb una major debilitat muscular després de fer exercici intens, minvant la recuperació i afectant, d'aquesta manera, a futures sessions d'entrenament.
• També és important tenir uns bons nivells de vitamina D durant una lesió, ja que ens ajudarà a recuperar abans la força que hem perdut. De manera que és essencial per esportistes que realitzen càrregues de pes de forma regular, ja que necessiten reforçar la seva estructura òssia i muscular.
• S'ha vist que hi ha una correlació directa entre els nivells de vitamina D i una correcta funció mitocondrial, és a dir que tenim una millor producció d'ATP (molècula de la qual obtenim

energia). De manera que, rendirem millor en els entrenaments i generarem més força.
Aquests beneficis mencionant no s’obtenen mitjançant un excés de vitamina D. Si ja tens els nivells de vitamina D adequats, no hem de tenir més pensant que vas a millorar més el teu rendiment, ja que això no és així, a més que la vitamina D en excés és tòxica.
La ingesta excessiva de vitamina D pot produir-nos una intoxicació caracteritzada per l’elevació de la concentració sèrica en calci (hipercalcèmia) i fòsfor (hiperfosfatèmia) i per la calcificació de teixits tous com són els ronyons o pulmons.
Es considera dosis correcta per adults de fins a 4000UI/dia, però s’han d’ajustar les dosis segons les necessitats de cadascú.
Per conèixer els teus nivells de vitamina D només has de fer-te una anàlisi de sang i veure com tens els nivells d’aquesta vitamina. Mirar-ho és important com que actualment moltes persones tenen deficiència de vitamina D, és molt comú i va en augment.
Que aliments són font de vitamina D
Ja hem comentat que la nostra font principal de vitamina D és el sol, però també l’obtenim a partir dels aliments, encara que molt pocs la continguin de forma natural i a causa de això actualment també tenim els aliments enriquits, que poden ser un bon recurs en alguns casos.
• Peixos grassos: salmó, tonyina, cavalla.
• El fetge boví, el formatge i el rovell de l’ou contenen quantitats menors.
• També hi ha fongs que aporten certa quantitat de vitamina D, com el fong shitake.
• Podem trobar llets fortificades en vitamina D, entre altres productes.
També és important que no et fixis únicament en la vitamina D, ja que aquesta té una correlació directa amb altres nutrients com el calci, el magnesi, la vitamina K, etcètera. És possible que si augmentem molt els nostres nivells de vitamina D estem,

per altra part, augmentant el dèficit d’altre nutrient. Però si portarem una alimentació rica en aliments nutricionals variats i una bona exposició solar, la majoria de nosaltres no tenim per què preocupar-nos.
En conclusió, la vitamina D pot ser de gran ajuda en esportistes que tinguin dèficit de vitamina D, ja que preveu la pèrdua de massa òssia i muscular, de forma que millora la força i potenciar muscular i disminueix el risc de caigudes i lesions.