

OLI D'OLIVA EXTRA VERGE I ESPORT, LA COMBINACIÓ GUANYADORA

13 setembre, 2021

No hi ha dubte que ja sabem que el consum d'oli d'oliva verge extra (AOVE) té uns excel·lents avantatges en l'àmbit físic i mental. Però a més, l'AOVE i l'esport es converteixen en una combinació guanyadora per augmentar la salut i la longevitat. Un estudi de la Universitat de Minnesota (Estats Units) ha

posat de manifest per a compartir l'oli d'oliva verge extra i exercici físic multiplica els efectes beneficiosos d'aquest aliment. En concret, segons els investigadors, els compostos de l'AOVE són emmagatzemats en el cos i és amb la pràctica esportiva quan s'activen i expandeixen les seves propietats en l'organisme.

"Vam descobrir que la forma en la qual funciona aquest greix és que primer s'emmagatzema en estructures microscòpiques anomenades gotes de lípids, que és la forma en què les nostres cèl·lules emmagatzemen greix. Després quan el greix es descompon durant l'exercici, és quan els efectes beneficiosos es desencadenen", explica el Dr. Doug Mashek, científic principal del treball.

D'aquesta manera, substàncies com l'àcid oleic, els polifenols o la vitamina E que caracteritzen a l'AOVE aconseguen el seu major impacte sobre la salut quan combines oli d'oliva verge extra i esport.

Beneficis de l'oli d'oliva per l'esport

A més d'aquesta conseqüència provocada pel binomi AOVE i activitat física, existeixen una sèrie de propietats específiques que converteixen un perfecte aliat a l'oli d'oliva per l'esport, tant si el practiques professionalment com si ho fas de forma amateur o recreativa. I, ¿Com ajuda?

Ajuda a l'oxidació del teu cos

Quan fas esport, l'organisme consumeix grans quantitats d'oxigen, el que eleva l'alliberament de radicals lliures. Això provoca un estrès oxidatiu en el teu cos que pot danyar les cèl·lules. D'aquí que quan fas molt esforç físic et sentis cansat.

Però, gràcies a l'alt contingut en antioxidants de l'oli d'oliva verge extra (procedent de la vitamina E i els polifenols, principalment), actuant com un agent antienvelliment natural, com posen de manifestació múltiples investigacions.

Et protegeix en l'àmbit cardiovascular

Altra dels molts beneficis pels esportistes de l'oli d'oliva verge extra és que et protegeix al màxim cardiovascularment, a

causa del seu contingut en greixos beneficiosos pel teu organisme (greixos monoinsaturats i àcid oleic).

Aquests greixos et permeten, no només preveure el risc de malalties coronàries, la hipertensió o l'anomenat colesterol dolent, sinó també augmentar l'acció vasodilatadora i el diàmetre de les venes i artèries.

T'ajuda amb la musculació

Introduir l'oli d'oliva a la teva dieta tindrà també un efecte visible en la teva musculatura, contribuint a millorar el teu to muscular.

L'oli d'oliva conté Omega 3, un greix que incideix de forma directa en la síntesi internament d'hormones anabòliques, com l'hormona del creixement o la testosterona. Per tant, consumint AOVE en el teu dia a dia guanyaràs massa muscular.

Facilita la recuperació muscular

Tanmateix, els avantatges de l'oli d'oliva per l'esport també impacten en la recuperació física després de la pràctica física. Gràcies als alts nivells d'oleocantal, l'AOVE produeix un efecte antiinflamatori i analgèsic com un ibuprofèn natural, disminuint els problemes articulars i musculars.

Preveu les lesions òssies

Els beneficis de l'oli d'oliva per l'esport no solament influeixen en els teus músculs: també en els teus ossos.

Segons un estudi del Centre d'Investigació Biomèdica en Xarxa Fisiopatologia de l'Obesitat i la Nutrició i la Universitat Rovira i Virgili, el consum d'AOVE redueix en un 51% la probabilitat de tenir una fractura osteoporòtica.

T'ajuda amb la dieta

Com ja hem dit, l'AOVE conté greixos saludables que són el complement perfecte per la nutrició esportiva.

Aquests greixos t'ajudaran a controlar el pes i prevenir l'obesitat, a causa del seu poder saciant, de manera que necessites utilitzar una menor quantitat de greix en els teus menjars i reduir el teu nivell de greix corporal sense renunciar a les aportacions per la salut de l'AOVE.