

# VITAMINA B I LES SEVES FUNCIONS A L'HORA DE FER ESPORT

19 octubre, 2021

La vitamina B la formen un total de 8 vitamines que, malgrat que es necessitin en petites porcions, fan funcions molt importants dins del nostre organisme. Els aliments són la forma d'obtenir aquestes vitamines. La seva assimilació és

ràpida i es necessita ingerir una quantitat mínima diària per evitar tenir una deficiència de vitamina B.

Quan parlem de vitamina B, parlem de B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 i B12. Aquestes vitamines participen en processos tan rellevants com la formació de glòbuls vermells, el metabolisme dels aminoàcids o la reproducció cel·lular. La vitamina B es pot obtenir a partir de les proteïnes del peix, pollastre, carn, ous i productes làctics. Els aliments vegetals de fulles verdes i les mongetes també aporten vitamina B.

### **Funcions, fonts d'aliments i tipus de vitamina B**

#### **• Tiamina (B1)**

Participa fonamentalment en el metabolisme dels hidrats de carboni i aminoàcids. Important per a tots els esportistes, especialment rellevant per aquells esports de resistència.

*ALIMENTS RICS EN VITAMINA B1:* Costella de porc, llobina, llom embotit, soja i peçols.

#### **• Riboflavina (B2)**

Està implicada en les reaccions de producció d'energia. També afavoreix la formació d'anticossos i glòbuls vermells i intervé en el manteniment de les mucoses i teixit epitelial, en especial de la còrnia ocular. Contribueix al bon rendiment físic.

*ALIMENTS RICS EN VITAMINA B2:* Bledes, espinacs, peçols, soja, llenties, ametlles, nous i llet.

#### **• Niacina (B3)**

Intervé en les reaccions relacionades amb la síntesi i degradació dels carbohidrats, el metabolisme d'àcids grassos i aminoàcids, així com la respiració dels teixits. Suposa un valuós recurs per mantenir els dipòsits energètics replets i disponibles.

*ALIMENTS RICS EN VITAMINA B3:* Tonyina, fetge, llobina, conill, salmó, gall dindi i pollastre.

#### **• Àcid pantotènic (B5)**

Intervé en les reaccions del metabolisme energètic per obtenir l'energia emmagatzemada en els carbohidrats, greixos i proteïnes. També es relaciona directament amb la producció de cortisol per combatre situacions d'estrès. Entre els beneficis

esportius destaquem la reducció dels períodes de recuperació i de l'estrès físic i mental.

*ALIMENTS RICS EN VITAMINA B5:* Carn, peix, ous, llet i llevat de cervesa.

- **Piridoxina (B6)**

Intervé en moltes reaccions enzimàtiques relacionades amb el metabolisme d'aminoàcids. També té un paper important en la formació d'hormones esteroidals i en la metal·lització del glucogen muscular. Ajuda a millorar el rendiment en esports on es necessita una explosió d'energia sobtada i curta.

*ALIMENTS RICS EN VITAMINA B6:* Carns vermelles, fetge, peix, productes lactis i fruits secs.

- **Biotina (B7)**

La seva funció és important en el metabolisme de carbohidrats i lípids. Es tracta d'un excel·lent potenciador de les funcions metabòliques que ajuda a desintoxicar a l'organisme promovent l'excreció del diòxid de carboni dels pulmons.

*ALIMENTS RICS EN VITAMINA B7:* Rovell d'ou, fetge, mongetes, carn i peix.

- **Àcid Fòlic (B9)**

Participa en la maduració de les proteïnes estructurals, en la formació dels globus vermells, en la regeneració cel·lular i la protecció de l'ADN. És essencial durant l'embaràs. De cara a l'esportista actua com a potent agent antioxidant i combat els danys produïts pels radicals lliures.

*ALIMENTS RICS EN VITAMINA B9:* Fetge de pollastre, soja, espinacs, escarola, cacauets, ametlles i bledes.

- **Cobalamina (B12)**

Participa en el metabolisme dels greixos i en la síntesi de la metionina, un aminoàcid essencial en la formació de les proteïnes. També juga un paper primordial en la síntesi de l'ADN i en la formació òssia. És un excel·lent activador energètic, a més d'ajudar en la digestió de les proteïnes i posterior absorció.

*ALIMENTS RICS EN VITAMINA B12:* Fetge i ronyó de vedella, sardines, ostres, conill i musclos.