

SÍNDRIA, LA SUPERFRUITA PER ESPORTISTES

30 agost, 2024



Hi ha estudis científics que així ho demostres. Com l'elaborat per investigadores de la Universitat Politècnica de Cartagena han demostrat que el consum de suc enriquit amb L-citrul·lina resulta molt beneficiós per la recuperació esportiva.

Ja sabeu que la pràctica esportiva porta associada una condició de fatiga i unes necessitats de recuperació per l'organisme. Aquesta investigació feta el 2018 va demostrar que aquestes necessitats de recuperació es veuen beneficiades pel consum de suc de síndria enriquit en L-citrul·lina, la qual té un efecte beneficiós en el metabolisme quan l'organisme està sotmès a un exercici intens i perllongat en el temps, reduint la fatiga muscular, augmentant el rendiment esportiu i reduint la recuperació de l'esportista després de fer un esforç intens.

Els resultats es van donar després de dos estudis fets en

esportistes, en diferents modalitats d'exercicis físics, tan anaeròbics, com és el cas de l'exercici d'esquats amb aixecament de peces, com en aeròbics, la carrera de mitja maratón. Durant l'estudi, es van avaluar paràmetres físics de rendiment, paràmetres subjectius i paràmetres bioquímics en plasma sanguini. En els dos estudis es va mesurar la ingesta d'un suc de síndria enriquit o no amb L-citrul·lina, comparant-se amb un placebo que estava exempt de L-citrul·lina.

La investigació partia de la hipòtesi que la L-citrul·lina és precursor de l'aminoàcid arginina, el qual al seu torn és precursor de l'òxid nítric, del que s'havien demostrat efectes ergogènics per ser vasodilatador. Per altra banda, la síndria és una fruita rica en L-citrul·lina, per la qual cosa el consum de la mateixa tindria efectes ergogènics.

La síndria és apropiada pel metabolisme i disminueix el dolor muscular

A l'esport, una ajuda ergogènica pot ser definida com una tècnica o substància emprada amb el propòsit de millorar la utilització d'energia, incloent-hi la seva producció, control i eficiència. Són procediments que bàsicament ajuden a potenciar alguna qualitat física, com la força, la velocitat, la coordinació, ajuden a disminuir l'ansietat, els tremolors, el control de pes, l'augment de l'agressivitat, la millora de l'actitud competitiva i la demora de la fatiga o acceleració de la recuperació de l'organisme.

La investigació es desenvolupa en dues parts, una d'exercici anaeròbic i altre aeròbic. En l'exercici anaeròbic d'alta intensitat, que va consistir en un exercici d'esquats d'aixecament de peces, van participar 19 homes esportistes amb experiències en entrenaments de força, demostrant que els participants que van ingerir suc de síndria enriquit van mostrar diferències significatives, pel que fa a la percepció d'un menor esforç i dolor muscular (immediatament, a les 24 i

al cap de 48 hores de fer l'exercici físic), que quan es va subministrar placebo.

Quant a la valoració de les concentracions plasmàtiques dels enzims musculars, els valors de creatina quinasa van disminuir en els subjectes suplementats amb suc de síndria enriquit. La L-citrul·lina present en el suc de síndria va ser eficaç mantenint el rendiment esportiu i posterior recuperació, a més va contribuir a la disminució del dany muscular provocat en la prova d'exercici físic de màxim esforç.

Per altra banda, en l'estudi de l'exercici aeròbic de mitja maratón en el que van participar 21 homes corredors 'amateurs' amb experiència en entrenaments de resistència i competicions de mitja maratón, es va demostrar una millora en el rendiment esportiu, ja que es va mantenir l'alçada dels salts verticals postcursa respecte a l'alçada de salt realitzat abans de la cursa.

La ingesta de suc de síndria va disminuir el dolor muscular, va afavorir la recuperació posterior mostrant un menor dolor muscular. A més, es va incrementar un 32% la concentració d'arginina en plasma i es van reduir les concentracions plasmàtiques de lactat en postcursa. Per últim, es va observar una major estabilitat dels nivells de transaminasa AST-GOT, indicador de mal hepàtic, en els voluntaris que van ingerir suc de síndria que sol es va veure afectat a les 24 hores, enfront al cap de 72 hores de les atletes que van prendre placebo. Desafortunadament, no s'observaran diferències entre el placebo i el suc, en altres paràmetres com l'enzim creatinfosfoquinasa, relacionada amb la severitat de la fatiga muscular.

Per que la síndria

La síndria és una font important de licopeno i L-citrul·lina. El licopeno és un compost bioactiu pertanyent a la família dels terpenoides, el qual té una important capacitat

antioxidant i se l'ha atribuït efectes beneficiosos com reduir la incidència de malalties coronàries del cor i alguns càncers com el de la pròstata i el ronyó.

Tant mateix, l'aminoàcid citrul·lina es va aïllar per primera vegada en 1930 i el seu nom es deu a la denominació científica de la síndria ('Citrullus vulgaris'). La síndria és una font natural en Lcitrul·linaa, la seva riquesa pot oscil·lar entre 0,7 i 6 g. Per kg de pes fresc de la fruita, depenent del tipus de varietat, factors recollitaa, tractament de pasteurització del suc, etc.

Segons els investigadors, la varietat Fashion presenta concentracions de citrul·lina relativament altes en comparació amb altres varietats. Cal afegir que, que en algunes varietats de síndria, el contingut de citrul·lina és major en l'escorça que en la polpa. En els treballs investigats, es va estudiar la síndria pels beneficis de la citrul·lina, però no hem d'oblidar que el licopèns també té un paper saludable en l'organisme.

Afegeixen que Citrul·lina és un aminoàcid no essencial, és a dir l'organisme humà és capaç de sintetitzar-lo de forma endògena; pertant, no depèn de la ingesta dietètica. Però, és precursor de l'aminoàcid L-arginina, que és precursor de l'òxid nítric, un gas làbil al qual se li atribueixen propietats com cardioprotector i altres propietats beneficioses enfront de l'ateroesclerosi, disfuncions erèctils, així com millora el rendiment en esportistes.