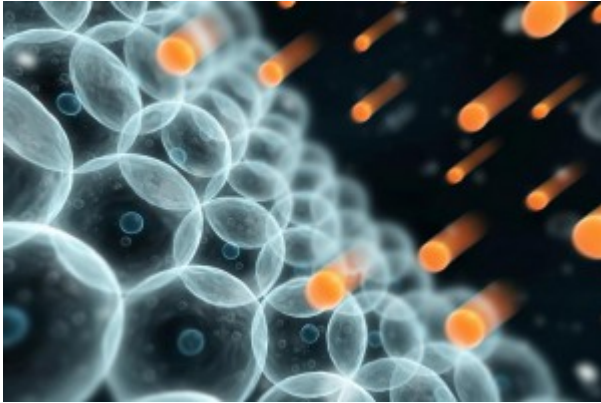


NO PERMETIS QUE L'EXERCICI OXIDI EL TEU COS



Cada dia que passa a les nostres vides ens oxidem una mica més. És el procés natural de la nostra existència. I no deixa de ser una paradoxa: el mateix oxigen que respirem, el que ens manté vius, és també el responsable de que anem envellint i deteriorant-nos poc a poc.

Els anomenats **radicals lliures** en tenen la culpa. Unes substàncies molt inestables que es formen en l'organisme durant la respiració i que ataquen constantment les nostres cèl·lules i també el seu ADN. Entre un 4 i 5 % de l'oxigen que consumim està format per radicals lliures.

Quan aquests radicals s'acumulen en excés es crea el que es denomina **estrès oxidatiu**, una situació que implica un major risc de desencadenar malalties, dolències i problemes com l'envelliment precoç, manxes en la pell, pèrdua de visió, infeccions, inflamacions...

Les **substàncies antioxidants** són la millor arma per contrarestar el procés oxidatiu ja que permeten desactivar i fins i tot revertir el mal produït per aquets radicals lliures. Per això és tant important abastir-nos d'aquests antioxidants.

Quan fem exercici consumim una major quantitat d'oxigen, per tant els esportistes genereu una major quantitat de radicals lliures i per tant esteu subjectes a patir una major oxidació.

Durant l'esforç, i amb la finalitat de satisfer les demandes d'energia, el

consum d'oxigen pot augmentar entre 10 a 15 vegades el seu valor en estat de repòs. Això provoca un augment de components oxidants, contribuint a una fatiga muscular, inflamacions, alteració del sistema immunològic i inhibició dels mecanismes de recuperació i adaptació.

Afortunadament, l'organisme té els seus propis mecanismes d'autoprotecció davant aquests agressors i genera les seves pròpies molècules antioxidants com el glutatió, coenzim Q, catalasa, ...

A més a més, les persones que fan exercici de forma continuada tenen més accentuada aquesta capacitat auto protectora degut a un procés d'adaptació fisiològic, cosa que no passa amb els esportistes ocasionals de cap de setmana, que han de tenir present que són més vulnerables als atacs dels radicals lliures generats durant l'activitat física.

Però, la capacitat de contrarestar l'oxidació mai és suficient i menys quan s'incrementa en excés la formació de radicals lliures per causes de diferent índole: activitat molt intensa, fred, irradiació solar, contaminació, cansament acumulat, poques hores de son...En aquestes circumstàncies, el mal oxidatiu creix i en conseqüència el risc de patir contratemps com inflamacions, infeccions, lesions, refredats,...

Per tant, és molt recomanable que l'esportista completi la seva capacitat protectora **abastint-se a diari amb antioxidants** d'origen extern i no existeix millor forma de fer-ho que seguint una **dieta molt rica en aliments antioxidants**, tenint en compte que l'ús indiscriminat de vitamines i suplementes antioxidants poden resultar perjudicials.

DIETA ANTIOXIDANT:

Una dieta antioxidant, que a la vegada es convertirà en antiinflamatòria, ha de ser sobre tot equilibrada i amb un alt predomini de fruites i verdures, que són aliments amb major contingut de components anticorrosius, malgrat que aquests es trobin en olis, llavors i aliments d'origen animal com els àcids grassos Omega 3, la vitamina A, el seleni i el zinc.

Hi ha milers de molècules antioxidants.

Cada vegetal, cada fruita té les seves pròpies, i cadascuna d'elles ens

protegeix d'una forma diferent. Per tant quantes més tinguem, millor salvarem el nostre organisme i la nostra salut.

Alguns antioxidants de procedència vegetal:

Vitamina C: Mandarines, taronges, maduixes, kiwi.

Vitamina E: Olis, vegetals, fruits secs, avocats.

Carotè : Pastanaga, carbassa, préssec, papaia, espinacs, pebre vermell.

Licopè: Tomàquet fresc, salsa de tomàquet, Kepchup, síndria, aranja rosat.

Quercetina: Ceba, bròquil, cibulet.

Al·licina: All.

Luteïna i zeaxantina: Bròquil, cols de brussel·les, mongeta verd.

Antocianines (polifenol): Nadius blaus, mores, poma vermella, raïm vermell i morat.

Catequines (polifenol): Té verd, cacau.

El·lagitànics (polifenol): Granada.

Resveratrol: Raïm, vi negre, nous, most.

Isoflavones: Soja i derivats, lleguminoses.

Naringenina: Cítrics.

Luteïna: Api, farigola, pebre verd.

Hidroxitirosoles : Oli d'oliva verge extra.

Seleni: Fruits secs, pipes, cereals integrals.

Zinc: Germen de blat, llegums.

Queda clar que la forma de garantir la major varietat possible d'aquestes substàncies és mitjançant una dieta que contingui un ampli sortit d'**aliments vegetals**; seguint aquest objectiu **no hi ha necessitat de**

recórrer a suplementes dietètics que es comercialitzen per aquesta finalitat i el benefici a llarg termini no compte amb evidències científiques determinants.