

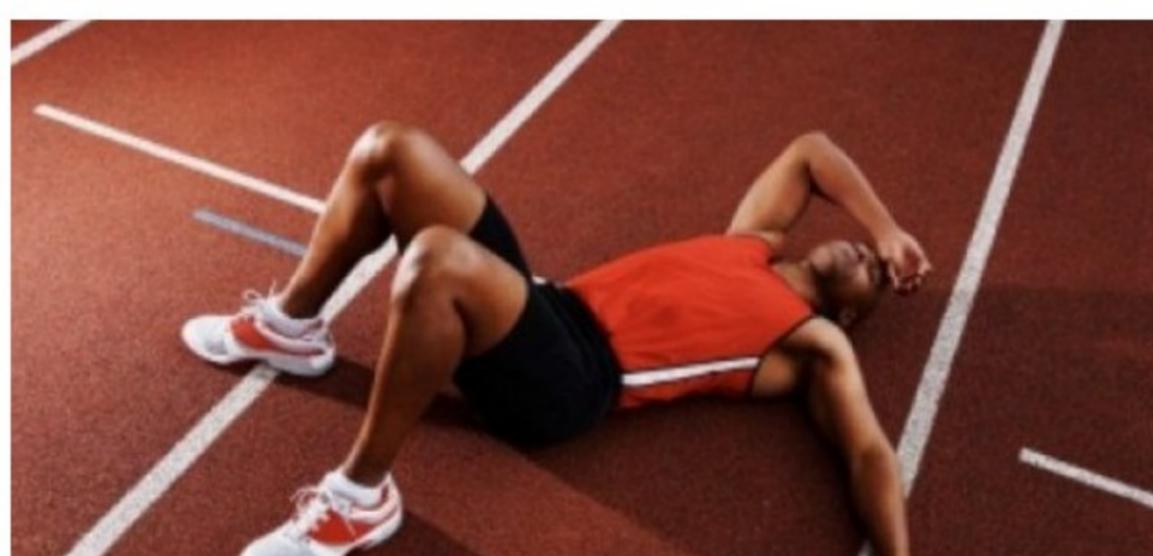


Ο αθλητισμός, οι ελεύθερες ρίζες και τα αντιοξειδωτικά

Share | Facebook | Instagram | Google+ | Twitter

England 365, 20/2/2017 15:38

Οξυγόνο! Όποιον και να ρωτήσεις τι είναι το οξυγόνο, συνοψίζοντας τις απαντήσεις θα καταλήξεις στο συμπέρασμα ότι το οξυγόνο είναι ζωή... Κι όμως, το οξυγόνο πέρα από ότι χαρίζει ζωή, αποτελεί και ένα δραστικό μόριο το οποίο μπορεί να προκαλέσει κυτταρικές καταστροφές και να είναι υπεύθυνο για τη γήρανση στον οργανισμό.



Διαβάστε ακόμα...

Πως μπορεί να γίνει αυτό; Μέσω της παραγωγής των ελευθέρων ριζών οξυγόνου, που δημιουργούνται ως αποτέλεσμα όλων των φυσιολογικών διεργασιών που λαμβάνουν χώρα στον οργανισμό μας (μεταβολισμός, άσκηση, αναπνοή). Τα τοξικά μόρια, που απελευθερώνονται στην κυκλοφορία με τις παραπάνω φυσιολογικές διεργασίες, μπορούν να βλάψουν ιστούς και κύτταρα μέσω της οξειδωσης.

- ⊕ Θετικός στην επιστροφή του ο Ρούλι
- ⊕ Οι απαραίτητες σωματικές μετρήσεις για έναν επαγγελματία και μη αθλητή (pic)
- ⊕ Φίλαν: «Στόχος μας οι νίκες»
- ⊕ Προηγείται για Φαν Ντάικ η Έβερτον
- ⊕ Αγωνία για Κουτίνιο, έκανε μαγνητική

Ας δούμε όμως τον αρχικό ρόλο των ελευθέρων ριζών. Η παρουσία των ελευθέρων ριζών θωρακίζει τον οργανισμό από μολύνσεις και λοιμώξεις, βάλλοντας τα κύτταρα βακτηρίων που προσβάλλουν πολλές φορές τον ανθρώπινο οργανισμό. Ταυτόχρονα όμως, έχουν βλαπτική επίδραση και στα υγιή κύτταρα του οργανισμού και γι' αυτό θεωρείται σκόπιμο να διατηρούνται σε σχετικά χαμηλά επίπεδα.

Την απενεργοποίηση της δράσης των ελευθέρων ριζών αναλαμβάνουν τα αντιοξειδωτικά στοιχεία. Οι βιταμίνες (C, D, σύμπλεγμα B κτλ), ορισμένα ιχνοστοιχεία (σελήνιο, ψευδάργυρος) και λοιπά στοιχεία αποτελούν το σύνολο των αντιοξειδωτικών τα οποία είτε παράγονται από το ίδιο το σώμα, είτε προσλαμβάνονται μέσω των τροφών και ο ρόλος τους είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς φέρνουν σε ισορροπία τη λειτουργία των ελευθέρων ριζών.



Σε συνθήκες έντονου ψυχολογικού στρες και υπερβολικής καταπόνησης που μπορεί να βρίσκεται ένας αθλητής, αλλά και σε οργανισμούς που διατρέφονται ανθυγιεινά ή επιβαρύνονται με το κάπνισμα, παρατηρείται υψηλή συγκέντρωση ελευθέρων ριζών, το λεγόμενο οξειδωτικό στρες, γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό για έναν αθλητή να διατρέφεται σωστά αλλά και να λαμβάνει τα κατάλληλα συμπληρώματα. Όταν δε, ταυτόχρονα με το αυξημένο οξειδωτικό στρες, παρατηρείται και μειωμένη ικανότητα του οργανισμού να αντιμετωπίσει τη συσσώρευση ριζών (χαμηλή αντιοξειδωτική ικανότητα), τότε η λήψη αντιοξειδωτικών κρίνεται απαραίτητη.

Πως όμως μπορούμε να γνωρίζουμε πως λειτουργούν οι ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό μας;

Η λύση είναι απλή. Μετρώντας το **οξειδωτικό στρες**. Η μέτρηση γίνεται με λήψη αίματος από το δάχτυλο. Μέσα σε 15 λεπτά τα αποτελέσματα είναι έτοιμα και ο διατροφολόγος- διαιτολόγος τα αξιολογεί και προτείνει την κατάλληλη αλλαγή στη διατροφή ή τη λήψη συγκεκριμένων συμπληρωμάτων.

Σύμμαχοι στην αντιμετώπιση του οξειδωτικού στρες είναι ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος, η υγιεινή διατροφή, η συχνή άσκηση και η επαρκής ενυδάτωση. Η ισορροπία των ελευθέρων ριζών στον ανθρώπινο οργανισμό είναι ιδιαίτερα σημαντική λόγω του διπλού ρόλου τους, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την αξιολόγηση των επιπέδων οξειδωτικού στρες, ιδιαίτερα σε έναν καταπονημένο οργανισμό, όπως αυτός ενός αθλητή.



Στην πρότυπη κλινική **Advanced Nutrition**, που αποτελεί το διατροφολογικό- διαιτολογικό τμήμα του ομίλου **Cosmetic Derma Medicine Medical Group**, μπορεί να βρει κανείς τον κορυφαίο εξοπλισμό για την αξιολόγηση και εκτίμηση της διατροφολογικής και παθολογικής κατάστασης του, ενώ η υπεύθυνη κλινική διατροφολόγος-διαιτολόγος κ. Άννα Κόμπου είναι έμπειρη και καταξιωμένη, ικανή να προτείνει την ορθότερη και προσαρμοσμένη αντιμετώπιση οποιουδήποτε διατροφολογικού θέματος.

Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 210 6980451

Email: akompou@cosmeticdermamedicine.gr