

Cuprul și performanța fizică

Cornelia Popovici, Simona Tache

U.M.F. „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Cuprul este, după fier, oligoelementul cel mai cunoscut. Conținutul de Cu al organismului adult este de 100-150 mg. Cuprul intervine în multiple procese fiziologice la nivel celular și general. La nivel muscular și osos în raport de masa țesutului cantitatea este de 50% din totalul din organism. Intracelular este prezent sub formă de CuZnSOD (SOD-1) iar extracelular ca ceruloplasmină și CuZnSOD (SOD-3), având un rol major.

Cercetările efectuate pe animale și pe subiecți umani au evidențiat implicația Cu în efort fizic și antrenament, în protecția antioxidantă în efortul acut și adaptarea antioxidantă la antrenament.

Cuvinte cheie: cupru, antioxidant, efort fizic, antrenament.