

## Seleniul și efortul fizic

Violeta Mariana Leuca<sup>1</sup>, Simona Tache<sup>2</sup>, Ioana Anca Bădărău<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Cabinet Medical de Medicină de Familie, Zalău*

<sup>2</sup>*Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu" Cluj-Napoca*

<sup>3</sup>*Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București*

### Rezumat

Seleniul este un oligoelement esențial pentru sănătatea umană. Funcția majoră a seleniului este protecția celulară față de stresul oxidativ: seleniul, un constituent al enzimelor antioxidative (SeGSH-Pxe), joacă un rol în metabolismul grupărilor SH, acționează independent sau în relație cu vitamina E, joacă un rol în metabolismul vitaminei B12 și al  $\text{Cu}^{2+}$ .

Necesarul de seleniu pentru viață și rolul său benefic pentru sănătatea umană au devenit cunoscute în ultimele decenii. Deficitul de seleniu produce disfuncții ale mușchilor scheletici.

Efortul fizic determină formarea de specii reactive ale oxigenului în mușchi și stres oxidativ. Lucrarea este centrată predominant pe influența suplimentării de seleniu asupra efortului fizic.

**Cuvinte cheie:** seleniu, efort fizic, suplimentare, stres oxidativ.