

Zincul și performanța fizică

Cornelia Popovici, Simona Tache

Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj Napoca

Rezumat

Zincul este un oligoelement important pentru organism, necesarul zilnic fiind asigurat în general prin alimentație. La nivel celular intervine în activitatea a circa 300 sisteme enzimatice. În organism intervine în activitatea sistemului muscular, gustative, metabolismul intermediar, imunitate, accelerarea vindecării rănilor, influență asupra vitaminei A.

Numeroase studii arată implicarea Zn în efortul sportiv, mai ales în efortul de performanță datorită participării în activitatea musculară și efectului indirect asupra balanței oxidanți-antioxidanți. Majoritatea cercetărilor în această direcție pledează în favoarea suplimentării de Zn în efortul fizic, datorită efectelor pozitive de creștere a performanțelor.

Cuvinte cheie: zinc, efort fizic, performanță, suplimentare, carența de zinc.