

Suplimentarea de magneziu și zinc și balanța oxidanți/antioxidanți în efort la sportivi

Cornelia Popovici¹, Simona Tache¹, Cornel Popovici², Cosmina Bondor¹

¹Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

²Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Premize. În scopul îmbunătățirii performanțelor fizice, suplimentarea de Zinc și Magneziu a arătat efecte benefice asupra balanței oxidanți-antioxidanți (O/AO) la sportivi.

Obiective. Cercetările au urmărit efectele suplimentării de Zinc (Zn) și Magneziu (Mg) și antrenamentului fizic specific asupra balanței O/AO la sportivi fotbaliști.

Metode. La cercetare au luat parte sportivi, membri ai echipei de fotbal F.C. Universitatea Cluj, juniori A, împărțiți în 3 loturi (n=10 sportivi/lot): lotul I martor, lotul II cu suplimentare de Zn și lotul III cu suplimentare de Mg.

Rezultate. Antrenamentul moderat cu și fără suplimentare de Zn și Mg determină scăderea malondialdehidei (MDA) și donozilor de hidrogen (DH) în urină, creșterea MDA în salivă și scăderea DH în urină și în salivă. Postefort și antrenament moderat timp de 21 de zile, asociat cu suplimentarea de Zn se constată în urină scăderi semnificative ale MDA și creșteri semnificative ale DH față de lotul martor și lotul suplimentat cu Mg. Postefort și antrenament moderat timp de 21 de zile asociat cu suplimentarea de Zn se constată în salivă scăderi ale MDA față de lotul martor și lotul suplimentat cu Mg și creșteri semnificative ale DH, față de lotul suplimentat cu Mg.

Concluzii. Rezultatele cercetărilor noastre sugerează că suplimentarea de Zn, are efecte benefice asupra balanței O/AO.

Cuvinte cheie: zinc, magneziu, malondialdehida, donozii de hidrogen, sportivi fotbaliști.