

Endorfinele și sportul

Valeria Laza¹, Vlaicu Sandor², Lorena Filip²

¹Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Facultatea de Medicină, Catedra de Sănătatea Mediului

²Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Facultatea de Farmacie

Rezumat

Endorfinele sunt neuro-peptide care se sintetizează în organism în cursul unor activități (inclusiv cele sportive) sau după consumul unor alimente. Odată eliberate în torentul sanguin, ele au efect anxiolitic și analgezic și determină o senzație de bine, de euforie. Impregnarea organismului cu acest „hormon al fericirii” în timpul exercițiilor fizice intense, ar putea duce la dependență sau abuz de sport, deși această teorie este controversată. Endorfinele au foarte multe efecte benefice, ajutând uneori oamenii să-și depășească limitele, dar în cazuri extreme, prin ridicarea pragului sensibilității dureroase, poate expune organismul la riscuri. Lucrarea prezintă situațiile cele mai frecvente în care sunt implicate endorfinele, dar subliniază și riscurile la care este expus organismul atunci când se instalează dependența de exercițiu fizic.

Cuvinte cheie: activitatea fizică, endorfinele – efecte benefice și riscuri.