9 Ιουλίου 2016

Βιταμίνη D… ο σιωπηλός σύμμαχος της αθλητικής απόδοσης!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτο:gorod.lv

Image not found or type unknown

Φωτο:gorod.lv

Η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας και πόσο μάλλον για την αθλητική απόδοση. Η επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών και ηλεκτρολυτών όπως νάτριο, μαγνήσιο, ασβέστιο και κάλιο για την απόδοση και την αποκατάσταση των μυών μετά την προπόνηση είναι καθοριστική και μπορεί επαρκώς να καλυφθεί μέσα από μια ισορροπημένη διατροφή και επαρκή ενυδάτωση.

Τα τελευταία χρόνια, κυρίως από το 2009 και μετά, έχει ενταθεί το ερευνητικό ενδιαφέρον γύρω από την επίδραση συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών στην αθλητική απόδοση όπως συμβαίνει και με τη βιταμίνη D, ειδικά στον τομέα του ποδοσφαίρου.

Ποιος ο ρόλος της βιταμίνης D;

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη η οποία συμμετέχει σε πολλές λειτουργίες του οργανισμού μας. Αρχικά, συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου, το οποίο με τη σειρά του επηρεάζει την ανάπτυξη και διατήρηση της οστικής μάζας, την υγεία του νευρικού συστήματος, του ανοσοποιητικού, τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, όπως επίσης τη μυϊκή μάζα αλλά και τη μυϊκή δύναμη, η οποία μειώνεται με την πάροδο των χρόνων. Επιπλέον, η βιταμίνη D έχει πολύ σημαντικό προστατευτικό ρόλο στην εμφάνιση κάποιων τύπων καρκίνου, αλλά και διαβήτη, ρευματοειδούς αρθρίτιδας και πολλαπλής σκλήρυνσης. Τέλος, η συμβολή της επαρκούς πρόσληψης βιταμίνης D έχει σχετιστεί ακόμα και με τον έλεγχο του βάρους και την πρόληψη εμφάνισης παχυσαρκίας.

Είναι συχνή η διάγνωση έλλειψης βιταμίνης D σε αθλητές;

Από το 2009 μέχρι σήμερα έχουν υπάρξει 24 μελέτες που έχουν εξετάσει την συχνότητα εμφάνισης έλλειψης σε βιταμίνη D σε αθλητές. Τα αποτελέσματα των

ερευνών έχουν δείξει ότι το 56%, από τους 2.313 αθλητές που έχουν εξετασθεί συνολικά, εμφάνιζε ανεπάρκεια σε βιταμίνη D. Μάλιστα, φάνηκε ότι ο κίνδυνος της έλλειψης αυξανόταν σημαντικά κατά τους χειμερινούς μήνες αλλά και την άνοιξη. 7 μελέτες στις οποίες συμμετείχαν συνολικά 359 αθλητές ανέφεραν σημαντικούς τραυματισμούς στους αθλητές με έλλειψη βιταμίνης D, ενώ συνολικά η συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών στους αθλητές ήταν 43%.

Πάρτε τα μέτρα σας!

Η βιταμίνη D παράγεται κυρίως από το δέρμα μας, όταν αυτό εκτεθεί στην ηλιακή ακτινοβολία. Ωστόσο για την παραγωγή της βιταμίνης D δεν χρειάζονται ώρες ηλιοθεραπείας, αρκεί να εκθέσουμε στον ήλιο, πρωινές ή απογευματινές ώρες, το δέρμα του προσώπου, του μπούστου και των χεριών για 10-15 λεπτά.Εναλλακτικά: Οι ανάγκες μας μπορούν να καλυφθούν σε μεγάλο βαθμό από τρόφιμα που αποτελούν καλές πηγές βιταμίνης D, όπως τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλα, τόνος, ρέγγα) και τα αυγά αλλά και εμπλουτισμένων με βιταμίνη D τροφίμων όπως φυσικοί χυμοί, γαλακτοκομικά και δημητριακά. Η χρήση των συμπληρωμάτων κρίνεται επίσης απαραίτητη σε ορισμένες περιπτώσεις ατόμων με διαγνωσμένη οστεοπενία ή οστεοπόρωση.

Πηγή: sportsacademies.opap.gr