

STRESS OXIDATIVO EM ESPORTISTAS E ATLETAS

Infelizmente está provado: de 2 a 5% do oxigênio que respiramos transforma-se em radicais livres. Os radicais livres são moléculas eletroquimicamente desequilibradas, altamente reativas e potencialmente perigosas. Uma vez formados, reagem com outras moléculas, danificando as membranas celulares, deprimindo o sistema imunológico e alterando os códigos do DNA, o que desencadeia o processo de envelhecimento precoce e doenças degenerativas.

O stress oxidativo é, portanto, uma reação orgânica que ocorre quando o sistema antioxidante não é capaz de neutralizar a ação dos radicais livres, ou por déficit de antioxidantes ou por aumento na produção desses radicais. Esportistas ou atletas que praticam ativi-

dade física regular e intensa, aumentam o stress metabólico e físico, o que acarreta um maior consumo de oxigênio com conseqüente aumento na produção de radicais livres e posterior lesão tecidual.

A energia dispendida durante o exercício físico é derivada da queima de substâncias contidas nos alimentos (gordura, carboidrato, proteína), produzindo a molécula transportadora de energia biológica, conhecida como trifosfato de adenosina ou ATP. O ATP é produzido principalmente por um processo de fosforilação oxidativa. Esse processo produz uma determinada quantidade de radicais livres, os quais têm sua atividade aumentada quanto mais o processo for usado.

Assim sendo, frente a uma condição de stress oxidativo exacerbado, especialmente em áreas poluídas (por exemplo: São Paulo), onde a incidência de resfriados, gripes e problemas respiratórios são mais freqüentes, torna-se patente a necessidade da ingestão de uma fórmula antioxidante múltipla (Selênio-E com lecitina, B-Caroteno, Vitamina C, Zinco) para neutralizar ou desintoxicar as formas ativas de oxigênio e prevenir os efeitos danosos dos radicais livres.

A implicação dessa conduta é justamente estabelecer o caráter preventivo do envelhecimento precoce para promover a saúde geral do organismo.

Prepare-se para o século XXI ingerindo vitaminas!