

VITAMIN C MŮŽE BRÁNIT ADAPTACI NA CVIČENÍ

Častou praxí ve fitness centrech je podávat vitamin C jako suplementum. Vychází se z předpokladu, že se tím chrání svaly před oxidačním stresem jako následkem cvičení. Účinky vitaminu v této souvislosti studovali J. Viña a kol. z univerzity ve Valencii.

Cvičícím mužům podávali 8 týdnů vitamin C v množství 1 g denně. U druhé skupiny mužů, kteří nebrali vitamin C, se během cvičení o 22 % zvýšila schopnost využívat kyslík ve srovnání se vzestupem o 10,8 % u mužů, kteří brali vitamin. Nález ukazuje, že volné radikály, které se při cvičení uvolňují, pomáhají svalům v adaptaci, zatímco antioxidanty jako vitamin C s tímto procesem mohou interferovat. Viña v této souvislosti zdůrazňuje,

že cvičení samo by mohlo působit jako antioxidant stimulací exprese antioxidantních enzymů.

Nálezy byly ověřeny současným pokusem na krysách. Jedním z výsledků bylo, že ve svaích krych, které nedostávaly vitamin C, bylo po šestitýdenním „cvičení“ víc mitochondrií, které řídí přeměnu nutrientů na energii, než ve svaích krych, které vitamin dostávaly.

MedlinePlus [homepage on the Internet]. Reuters Health Information. Vitamin C may hamper adaptation to exercise [cited 2008 Jan 30]. Available from: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_60124.html.

Redakce