

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA AEROBICA CONTRO I DANNI DA STRESS OSSIDATIVO DEGLI SPORT ANAEROBICI.

10 luglio 2014 alle ore 16.49

Di Liborio Quinto – Tecnologo Alimentare esperto in Nutrizione & benessere.



Il Body Building, come anche il Tennis non li vedo delle buone attività fisiche "infiammano e producono molti radicali liberi" per colpa di un FENOMENO CHIAMATO PERFUSIONE TISSUTALE non compensati da una adeguata risposta antiossidante endogena; Viceversa le attività aerobiche come lo Jogging, il ciclismo, il trekking non causano perfusione tissutale e nel contempo stimolano l'organismo a dotarsi di un maggior corredo mitocondriale ed enzimatico ANTI-OSSIDANTE come la SUPEROSSIDO DISMUTASI, LA CATALASI, LA GLUTATIONE REDUTTASI, la glutazione trasferasi, glucoronato trasferasi.... e tanti altri.

Tempo fa ho approfondito l'argomento d ho scoperto che in base alla produzione di radicali liberi ed all'induzione di enzimi anti-ossidanti SOD, Glutazione. catalasi, etc.... gli sport si dividono in 3 gruppi: Aerobici, misti e anaerobici. Ebbene quelli che veramente generano una notevole protezione da radicali liberi sono quelli aerobici, perché il tipo di allenamento stimola le cellule a produrre un maggior n° di MITOCONDRI e contemporaneamente un maggior n° di enzimi ANTIOSSIDANTI; Quando l'atleta aerobico "Il Ciclista" è a riposo, la produzione fisiologica di radicali liberi viene NEUTRALIZZATA da un abbondante quantità di enzimi anti-ossidanti facendo da schermo ANTI-OSSIDANTE. QUESTI BENEFICI sono più ridotti per gli sport misti "aerobico-anaerobico" come il CALCIO, IL TENNIS, LA LOTTA.... dove a fasi aerobiche si susseguono fasi anaerobiche con momentanea perfusione nei muscoli maggiormente sottoposti a stress.....e PEGGIO ANCORA AGLI SPORT COMPLETAMENTE ANAEROBICI COME LE IMMERSIONI SUBACQUEE IN APNEA. In queste condizioni... i mitocondri si addormentano e poi come arriva il normale flusso di ossigeno con il sangue producono per riattivazione, un sacco di radicali liberi non bilanciati da un adeguato contenuto di enzimi ANTI-INFIAMMATORI.... è molto affascinante l'argomento

Gli sport aerobici aumentano il n° di fibre rosse ricche di MITOCONDRI, MIOGLOBINA ed enzimi anti-ossidanti e povere di granuli di glicogeno...specializzate a ossidare grassi neutralizzando i radicali liberi. Gli Sport ANAEROBICI invece rendono le fibre muscolari Bianche, grosse e ricche di GRANULI DI GLICOGENO... povere di mitocondri e MIOGLOBINA...riescono a generare molta potenza ma per un breve intervallo di tempo.... e poiché povere di enzimi anti-ossidanti non sono ben attrezzati a neutralizzare i RADICALI LIBERI. LA MIOGLOBINA è la proteina di color rosso contenente FERRO-EME che prende l'ossigeno dall'emoglobina del sangue e lo diffonde nelle fibre delle masse muscolari attraverso un differenziale di potenziale ossido-riduttivo più son rosse le fibre... + riescono a captare l'ossigeno dal sangue e trasferirlo ai MITOCONDRI.

PER APPROFONDIRE, UNA NOTA ANALOGA DELLO STESSO AUTORE (cioè io) andate sul seguente link <https://www.facebook.com/notes/liborio-livio-quinto/radicali-liberi-invecchiamento-e-antiossidanti-endogeni-ed-esogeni/10151737063130380>

per chi vuole seguire le mie pubblicazioni, può iscriversi al gruppo ALIMENTAZIONE E SALUTE <https://www.facebook.com/groups/liborioquinto/>