

Flavonoizii și capacitatea de efort fizic

Alina Mirela Martoma¹, Simona Tache², Paula Aronescu Cârjan³, Mihai Kiss², Anca Vădan⁴

¹Facultatea de Educație Fizică și Sport Montan, Universitatea „Transilvania” Brașov

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

³Absolventă, Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj Napoca

⁴Universitatea „Babeș Bolyai” Cluj Napoca

Rezumat

Flavonoizii sunt substanțe antioxidante care îndeplinesc numeroase roluri în organism: antiaterosclerotic; antiinflamator, antiproliferativ; rol benefic asupra masei osoase la femeile aflate în postmenopauză, asupra declinului fizic asociat vârstei, cresc metabolismul energetic și rezistența la infecțiile respiratorii.

Numeroase studii au evidențiat producerea stresului oxidativ și nitrozativ în efort fizic, datorită creșterii speciilor reactive ale oxigenului și azotului și scăderii capacității de apărare antioxidante. Datele cu privire la efectele antioxidante puternice ale flavonoizilor, demonstrate mai ales *in vitro*, au stimulat cercetările privind utilizarea acestora ca antioxidanți protectori în stresul oxidativ și nitrozativ din efort.

Rezultatele contradictorii referitoare la efectele favorabile sau lipsa efectelor flavonoizilor în efort fizic se pot datora: complexității clasei flavonoizilor și a reprezentanților studiați, gradului de puritate a extractelor utilizate și a concentrației în substanțe active, dozei administrate, duratei de administrare, metabolizării în organism, tipului de efort fizic prestat, gradului de antrenament.

Cuvinte cheie: flavonoizi, stres oxidativ, antioxidanți, efort fizic.