

# **Suplimentarea cu vitamine A, E și C și capacitatea aerobă de efort fizic la șobolani (Nota I)**

**Cecilia Boboș, Simona Tache**

*Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu" Cluj-Napoca*

## **Rezumat**

*Premize.* Relația efort fizic-vitamine și influența efortului fizic asupra conținutului de vitamine din organism, pe de o parte și efectul energogen al suplimentării de vitamine în efort, pe de altă parte, ne-a determinat să investigăm experimental influența suplimentării cu vitamine antioxidante (A, E și C) asupra capacității aerobe de efort fizic la șobolani.

*Obiective.* S-a studiat experimental influența suplimentării cu vitamine A, E și C asupra capacității aerobe de efort fizic la șobolani.

*Metode.* Au fost investigate loturi alcătuite fiecare din 10 șobolani albi, rasa Wistar, gen masculin (cu greutatea medie de 170-190 g): lotul I - lotul martor; lotul II - cu suplimentare de vitamină A (în doză de 150.000 UI/zi); lotul III - cu suplimentare de vitamină E (în doză de 15 mg/zi); lotul IV - cu suplimentare de vitamină C (în doză de 50 mg/zi). Toate loturile au fost antrenate zilnic la efort prin proba de înot timp de 28 zile.

*Rezultate.* Capacitatea aerobă de efort crește semnificativ la animalele antrenate la efort, cărora li s-au administrat vitaminele E și C, comparativ cu valorile inițiale. Creșterile capacității aerobe de efort sunt cele mai exprimate după suplimentare cu vitamină A.

*Concluzii.* Suplimentarea de vitamine A, E și C are efecte semnificativ favorabile în efortul fizic. Capacitatea aerobă de efort crește semnificativ la animalele antrenate la efort (înot), cărora li s-au administrat vitamine, comparativ cu valorile inițiale.

**Cuvinte cheie:** efort fizic, vitamine: A, E și C.