

## **Efectele suplimentării de vitamine A, E și C asupra balanței oxidanți/antioxidanți în efort fizic**

### **Rezumat**

Autorii au studiat efectele suplimentării vitaminelor A, E și C asupra capacității aerobe de efort și asupra oxidanților (LPX) și antioxidanților (capacitatea de donori de hidrogen:  $DH^+$ ) în efort la șobolani. Animalele au fost antrenate la efort prin înot. Suplimentarea de vitamine a produs creșteri mai mari ale capacității aerobe de efort comparativ cu lotul martor și modificări ale concentrațiilor de LPX și  $DH^+$  în ser. Suplimentarea vitaminelor E și A au avut efecte favorabile asupra balanței oxidanți/antioxidanți: scăderi ale concentrațiilor de LPX și creșteri ale concentrațiilor de  $DH^+$ . Vitamina C a acționat ca și un prooxidant.

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