

Porque para los deportistas es importante la vitamina C y E

Desde hace unos años han cobrado cada vez más fuerza los radicales libres en nuestro vocabulario. Pero ¿sabemos realmente lo que son y a qué se deben? Son uno de los **causantes del envejecimiento celular** así como de agresiones a nuestro organismo que pueden derivar en numerosas enfermedades o trastornos del organismo.

Los radicales libres **se forman a partir del oxígeno que entra en nuestro cuerpo** y que darán lugar a una oxidación. Normalmente el 95% del oxígeno que entra en nuestro cuerpo es utilizado por nuestras células para producir energía. El resto del oxígeno es el que genera los radicales libres que tanto mal pueden causar a nuestro organismo si no ponemos los medios para evitarlo.

En el caso de **los deportistas este proceso se acentúa** más ya que cuando realizamos ejercicio consumimos 20 veces más de oxígeno que en condiciones normales. Este alto consumo de oxígeno produce en nuestro cuerpo un exceso de radicales libres con el daño que esto significa para nuestras células. Se produce lo que se conoce como **estrés oxidativo** que representa una amenaza constante para nuestro cuerpo poniendo en peligro nuestra salud.

Los motivos por los que se produce este fenómeno son varios. Uno de ellos es la **disminución de la función de nuestro cuerpo para quemar todo el oxígeno** que le llega, ya que el aumento de nuestra actividad genera la entrada de grandes dosis de oxígeno que acaban por salirse de las vías habituales de metabolización del mismo, pasando a convertirse en radicales libres.

Otra causa es la **oxidación del lactato del músculo** debido a que las fibras liberan la enzima lactato deshidrogenada. Además, el aumento de la temperatura corporal provoca **dificultades en la combustión** del oxígeno, lo que conlleva que una mayor parte de este se convierta en radicales libres.

En condiciones normales un organismo joven y sano se defiende de los radicales libres mediante la creación de **enzimas** que ayudan a neutralizarlos. Además, la **vitamina E y C** son un aliado perfecto para combatir las agresiones de los radicales libres, al igual que el **betacaroteno y minerales** como el zinc, sodio... Es por esto que debemos cuidar nuestra alimentación si realizamos mucho deporte para evitar el efecto que los radicales libres pueden tener sobre nuestro cuerpo.

Al igual que la alimentación, **es importante que nuestro cuerpo esté entrenado adecuadamente para aguantar el esfuerzo**. De esta manera reduciremos la producción de radicales libres que es mayor en aquellos individuos que realizan un ejercicio intenso sin estar preparados para ello. Es por esto que debemos acoplarnos al ejercicio de forma lenta y progresiva para conseguir una forma adecuada sin dañar nuestro cuerpo.

