

Bibliografía comentada

“Halteres used in ancient Olympic long jump”

✍ MINETTI AE,
ARDIGÓ LP.

Nature
420: 141-142, 2002.

Ustedes conocen que los Juegos Olímpicos, tanto antiguos como modernos, han sido un tema muy querido por nuestra revista, y no hará falta que les cite ejemplos. Pero no solo nos ha gustado estudiarlos nosotros mismos. También nos interesan los trabajos publicados en otras revistas que aporten nuevos conocimientos sobre aquellos acontecimientos.

Un tema que siempre ha llamado la atención es el hecho de que el salto de longitud, incluido en el pentathlon de los antiguos Juegos Olímpicos, se realizara con la ayuda de unas halteras. No es evidente de buenas a primeras que la utilización de un sobrepeso pueda influir positivamente en la realización de un salto horizontal.

Los profesores Minetti y Ardigó nos explican en el presente artículo, ayudados por una simulación por ordenador, como el balanceado adecuado de las halteras durante el salto induce un desplazamiento del centro de gravedad en la dirección del salto, que hace que un salto de 3 metros se prolongue entre 10 y 20 cm. Este efecto se presenta para sobrepesos en el rango de 2 a 9 kg, y es máximo cuando el sobrepeso es de 6 kg, para un peso por lo tanto de 3 kg por cada haltera. Lo que sin duda les sorprenderá es que el peso de las halteras encontradas hasta la fecha y hechas de diversos materiales, varía entre 1.1 y 4.5 kg.

Solo hemos tardado 2000 años para entender algo que ya les era evidente a los antiguos griegos, aunque no sepamos como habían llegado a esa conclusión.

“Uric acid reduces exercise-induced oxidative stress in healthy adults”

✍ WARING WS,
CONVERY A,
MISHRA V,
SHENKIN A,
WEBB DJ,
MAXWELL SRJ

Clinical Science
105: 425-430, 2003.

Que el ácido úrico posee actividad de fijación y eliminación de radicales libres y que su administración sistémica aumenta la capacidad antioxidante del plasma ya eran aspectos conocidos.

En el presente artículo, Waring y cols no solo confirman cuanto acabamos de comentar, sino también que su administración protege frente al stress oxidativo.

Para ello seleccionaron un grupo de 20 sujetos sanos y realizaron un estudio a doble ciego y cruzado, para ver el efecto de aumentar la concentración sérica de ácido úrico antes de realizar un ejercicio aeróbico de alta intensidad de 20 minutos de duración, modelo de stress oxidativo caracterizado por el aumento en plasma de la concentración de la 8-iso-prostaglandin F_{2a}.

A los sujetos se les administró 500 mg de ácido úrico en un vehículo de 250 ml de suero con un 0,1% de carbonato de litio y un 4% de dextrosa, o bien el vehículo solo.

Waring y cols. pudieron comprobar que la administración de ácido úrico no solo aumentaba la capacidad antioxidante del plasma sino que también prevenía el aumento de la la 8-iso-PG F_{2a} durante la recuperación.

Todo ello confirma la gran importancia de las propiedades antioxidantes del ácido úrico *in vivo*.



Tu mayor ventaja tu mejor marca

Jalea Real, taurina, Inositol y Concentrado de germen de maíz rico en policosanoles y vit. C

VITALITY sport

masterfarm

VIA ORAL
15 sobres líquido

Vitality Sport es la ayuda ergogenica con Inositol y Octacosanol, útil en situaciones de máxima demanda energética. Conjuntamente con la Taurina, la Jalea Real y la Vitamina C, es el suplemento nutricional de elección para conseguir el máximo rendimiento en esfuerzos físicos prolongados.

Una dosis aporta: 1g de Taurina, 500 mg de Inositol, 300 mg de Jalea Real fresca y 7,5 mg de Policosanoles, además de 60 mg de Vitamina C.

Dosis recomendada: 1 sobre al día

Vitality Sport 15 sobres líquido

masterfarm