

Bibliografia comentada

“Halteres used in ancient Olympic long jump”

↳ MINETTI AE,
ARDIGÓ LP.

Nature
420: 141-142, 2002.

Vostès saben que els Jocs Olímpics, tant antics com moderns, han estat un tema molt estimat per la nostra revista i sobren els exemples. Però, no només hem volgut estudiar-lo nosaltres mateixos, sinó que també ens interessen els treballs publicats per altres revistes que aporten nous coneixements sobre aquells aconeixements.

Un tema que sempre ha cridat l'atenció és el fet que el salt de longitud, inclòs en el pentatló dels antics Jocs Olímpics, es realitzés amb l'ajut d'unes halteres. De bones a primeres no és evident que la utilització d'un sobrepès pugui influir positivament en la realització d'un salt horitzontal.

Els professors Minetti i Ardigó ens expliquen en aquest article, ajudats per una simulació per ordinador, com el balanceig adient d'unes halteres durant el salt indueix un desplaçament del centre de gravetat en la direcció del salt que fa que un salt de 3 metres es perllongui entre 10 i 20 cm. Aquest efecte es presenta per a sobrepesos d'entre 2 a 9 kg, i és màxim quan el sobrepès és de 6 kg, per a un pes, per tant, de 3 kg per a cada haltera. El que sens dubte els sorprendrà és que el pes de les halteres trobades fins el moment, i fetes de diversos materials, varia entre 1,1 i 4,5 kg.

Només hem estat 2000 anys per entendre un fet que ja els hi era evident als antics grecs tot i que no sabem com van arribar a aquella conclusió.

“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 l'àcid úric gaudeix d'activitat de fixació i eliminació de radicals lliures i que la seva administració sistemàtica augmenta la capacitat antioxidant del plasma, ja era conegut.

En el present article, Waring i cols. no només confirmen tot el que acabem de comentar, sinó també que la seva administració protegeix de l'estrés oxidatiu. Per això, van seleccionar un grup de 20 subjectes sans i van realitzar un estudi a doble cec i creuat, per veure l'efecte d'augmentar la concentració sèrica d'àcid úric abans de realitzar un exercici aeròbic d'alta intensitat de 20 minuts de durada, model d'estrés oxidatiu caracteritzat per l'increment en plasma de la concentració de la 8-iso-prostaglandin F₂.

Als subjectes se'ls hi va administrar 500 mg d'àcid úric en un vehicle de 250 ml de sèrum amb un 0,1% de carbonat de liti i un 4% de dextrosa o bé el vehicle sol.

Waring i cols. van poder comprovar que l'administració d'àcid úric no només augmentava la capacitat antioxidant del plasma sinó que també prevenia l'increment de la 8-iso-PG F₂ durant la recuperació.

Tot això confirma la gran importància de les propietats antioxidants de l'àcid úric *in vivo*.



El teu millor avantatge la teva millor marca



Gelea Reial, taurina, Inositol i Concentrat de permen de blat de moro ric en policosanols i vit. C

VITALITY sport

 masterfarm

MAJORAL
15 sobres líquid

Vitality Sport és l'ajuda ergogènica amb Inositol i Octacosanol, útil en situacions de màxima necessitat energètica. Juntament amb la Taurina, la Gelea Reial i la Vitamina C, és el suplement nutricional que cal triar per aconseguir un rendiment màxim quan es fan esforços físics prolongats.

Una dosi proporcionada: 1g de Taurina, 500 mg d' Inositol, 300 mg de Gelea Reial fresca i 7,5 mg de Policosanols, a més de 60 mg de Vitamina C.

Dosi recomanada: 1 sobre el dia

Vitality Sport 15 sobres líquid

 masterfarm