

## Estilo de Vida Saudável Naturopatia & Terapias Manuais



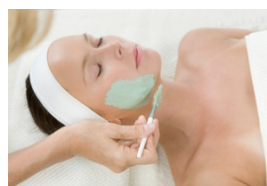
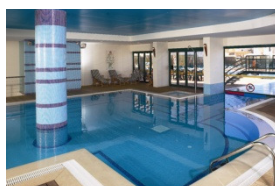
### Exercício Físico e Stress Oxidativo

Como é de conhecimento comum, o exercício físico consome oxigénio, o que aumenta a formação dos radicais livres e do stress oxidativo. Sabemos hoje, que o aumento do consumo de oxigénio durante e após o exercício activa funções metabólicas específicas resultando na formação de radicais livres, principalmente no caso de exercícios de alta intensidade.

O stress oxidativo está relacionado ao aumento da formação de radicais livres no organismo diminuindo a capacidade de resposta dos antioxidantes para combatê-los. Este processo ocorre em situações de grande demanda física, como em doenças crónicas e agudas (infecções, cancro, diabetes, reumatismo, etc), deficiência nutricional, stress psicológico e esforço físico exagerado. Os radicais livres agem na membrana das células, no DNA e em proteínas, causando lesões que são responsáveis pelas alterações da função celular.

O desequilíbrio da produção de radicais livres e, portanto, o stress oxidativo precisa ser combatido. O nosso organismo, precisa de radicais livres para a ativação do sistema imunitário, combater as infecções bacterianas, produzir óxido nítrico e, assim, prevenir o desenvolvimento da tensão arterial elevada e agir em processos de desintoxicação de medicamentos no fígado.

Os estudos apontam que a produção de radicais livres é aumentada quando o organismo é exposto ao exercício físico de alta intensidade, bem como aqueles realizados por longos períodos ou efetuados até à exaustão. É interessante observar que o treino físico programado ao expor o organismo ao aumento da produção de radicais livres, promove o processo de adaptação. Nesse processo de adaptação do organismo ao exercício, há o aumento da expressão gênica e, por consequência, a produção de enzimas antioxidantes como a catalase, glutathione peroxidase e superóxido dismutase. A literatura mostra que atletas possuem atividade aumentada de superóxido peroxidase. A glutathione peroxidase é dependente do selénio e sintetizada a partir da glutamina, e o superóxido dismutase depende do cobre, zinco e manganês. Deste modo, podemos inferir que a dieta está envolvida no processo adaptativo da formação de radicais livres no exercício programado.



## Estilo de Vida Saudável Naturopatia & Terapias Manuais



É importante apontar, também, o mecanismo de defesa antioxidante não enzimático, o qual engloba nutrientes específicos e reforça o papel da dieta na prevenção e controle do stress oxidativo, como a vitamina C, a vitamina E, o beta caroteno, os polifenóis e a coenzima Q.

Portanto, a dieta é um importante factor para a promoção e a manutenção do balanço oxidante/antioxidante para praticantes regulares de exercícios de alta intensidade. Cereais integrais, leguminosas, sementes e frutos secos, hortaliças, frutas, soja, entre outros, devem ser consumidos em quantidades recomendadas e personalizadas para que as necessidades nutricionais sejam atingidas. O uso de suplementação deve ser avaliado e prescrito por um profissional qualificado.

*Naturopata do Real Bellavista  
Dr<sup>a</sup> Vera Belchior*

### Terapias Recomendadas:

Naturopatia

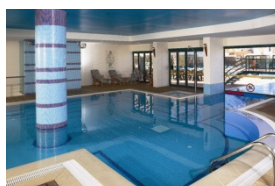
Osteopatia

Massagem Ayurvédica

Massagem com ventosas

Gommage Detox

Acupunctura



Avenida do Estádio PO Box 2445 | 8200-127 Albufeira  
Telf. +351 289 540 060 | Fax. + 351 289 540 061 | E-mail. [spa.hc@realbellavista.com](mailto:spa.hc@realbellavista.com)