

Rośliny – źródło substancji wspomagających aktywność sportową

ZALECENIA

Dr hab. n. farm. Elżbieta Studzińska-Sroka
Katedra i Zakład Farmakognozji i Biomateriałów UMP

Suplementy diety dla sportowców mogą zawierać:

Kofeinę

- Kofeina (składnik kawy, guarany, liści mate, liści herbaty) działa korzystnie podczas wysiłków beztlenowych oraz trenowania ciężkiej atletyki (podnoszenie ciężarów).
 - Zaliczana do termogeników (zwiększa tempo przemiany materii) i stymulantów.
- Zalecenia:** Korzyści w zakresie wydolności fizycznej można zaobserwować przy umiarkowanych ilościach ($\sim 3 \text{ mg} \cdot \text{kg}^{-1} \text{ m.c.}$ – max. dawka uznana za bezpieczną to 300 mg/dobę), łączenie z synefryną zwiększa ryzyko działań niepożądanych.

Synefrynę

- Synefryna (składnik wyciągów z pomarańczy gorzkiej; stymulant, termogenik) wpływa na wydolność organizmu poprzez podniesienie ciśnienia i usprawnienie krążenia krwi, rozszerza również oskrzela i powstrzymuje ataki astmy.
- Zalecenia:** Nie należy przekraczać zalecanych dawek – niebezpieczeństwo m.in. wzrostu ciśnienia, arytmii serca a nawet zawału serca (kofeina \uparrow dz. niepożądane).

Kapsaicynę

- Kapsaicyna (składnik ostrych odmian papryki) podnosi wydolność podczas treningów wytrzymałościowych
 - Zaliczana do termogeników.
- Zalecenia:** Nie należy stosować ciągle - permanentne stosowanie kapsaicyny zmniejsza jej ergogeniczne działanie.

Sok z buraka

- Bogaty w azotany przekształcane po spożyciu w tlenek azotu (NO) rozszerzający naczynia krwionośne = usprawnione dostarczanie tlenu i substancji odżywczych do np. pracujących mięśni (wzmacnia skurcz mięśni).
 - Poprawia wyniki testów wysiłkowych.
- Zalecenia:** Przyjmować preparaty krótko przed planowanym wysiłkiem ($\sim 2 \text{ h}$).

Adaptogeny

- Adaptogeny ułatwiają przystosowanie się do zwiększonego wysiłku fizycznego, szybszą i skuteczniejszą regenerację, dłuższe i efektywniejsze treningi.
 - Przykłady: korzeń/kłącze różenia górskiego, korzeń eleuterokoka (\uparrow wydolności fizycznej).
- Zalecenia:** Preparatów z adaptogenami nie należy stosować przewlekłe. Preparaty z korzeniem różenia są dobrze tolerowane. Stosować standaryzowane preparaty.