

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΑΙΝΟΛΩΝ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

Γιαννοπούλου Ι.¹, Kilduff H.², Kingsley M.², Βογιατζής Ι.¹, Ρούσσος Χ.¹, Μοσχανδρέας Γ.³, Καφάτος Α.³, McEneaney J.⁴, Σκαλτσούνης Α. Λ.⁵, Πιτσιλάδης Υ. Π.⁶

¹ Ινστιτούτο Θώραξ, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα

² Department of Sports Science, University of Wales Swansea, Swansea, SA2 8PP, United Kingdom

³ Κλινική Επιδημιολογίας και Κοινωνικής Υγείας και Διατροφής, Τμήμα Κοινωνικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ηράκλειο, Κρήτη, Ελλάδα

⁴ Nutrition and Metabolism Group, The Queen's University Belfast, Grosvenor Road, Belfast, BT12 6BJ, Northern Ireland

⁵ Τμήμα Φαρμακευτικής, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα.

⁶ Institute of Biomedical & Life Sciences, University of Glasgow, Glasgow, G12 8QQ, United Kingdom



Ημερομηνία Υποβολής: 1-12-09

Ημερομηνία Αποδοχής: 11-2-10

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του ελαιόλαδου χαμηλής έναντι υψηλής περιεκτικότητας σε φαινόλες στο οξειδωτικό προφίλ αθλητών ποδηλασίας. Δεκαπέντε πρωταθλητές ποδηλασίας συμμετείχαν σε μια τυχαίοποιημένη, διπλά-τυφλή, δισταυρούμενη μελέτη η οποία χωρίστηκε σε δύο περιόδους παρέμβασης τριών εβδομάδων η κάθε μία. Η παρέμβαση χαρακτηριζόταν από τη καθημερινή χορήγηση τριάντα γραμμαρίων ελαιόλαδου-χαμηλής (7 mg/100 ml⁻¹ ελαιουρωπαΐνη) και υψηλής (165 mg/100 ml⁻¹ ελαιουρωπαΐνη) περιεκτικότητας σε φαινόλες, κατά τη διάρκεια έντονης προπόνησης αντοχής παρατεταμένης διάρκειας. Η κατανάλωση και των δύο συμπληρωμάτων προκάλεσε σημαντική αύξηση της βιταμίνης C (P=0.001). Η συγκέντρωση των υπεροξειδίων υδρογόνου από το μεταβολισμό του λίπους αυξήθηκε μόνο έπειτα από τη χορήγηση ελαιόλαδου χαμηλής συγκέντρωσης σε φαινόλες (P=0.03), ενώ δε βρέθηκαν άλλες στατιστικά σημαντικές διαφορές σε περαιτέρω δείκτες οξειδωτικού στρες. Συμπερασματικά, η χορήγηση εμπλουτισμένου ελαιόλαδου με υψηλή συγκέντρωση σε φαινόλες φαίνεται να επιφέρει μόνο μικρές βελτιώσεις στο οξειδωτικό στρες αθλητών ποδηλασίας, που δεν είναι προς το παρόν αρκετές για να καταλήξουμε σε κάποιο τελικό συμπέρασμα.

Λέξεις Κλειδιά: φαινόλες, ελαιόλαδο, οξειδωτικό στρες, προπόνηση, ποδηλασία.