



O zinco está intimamente relacionado ao metabolismo da testosterona. No entanto, a sua suplementação não é recomendada. Conheça mais sobre a sua influência no desempenho do atleta.

A nutrição tem um papel fundamental no desempenho esportivo. Existem certas substâncias capazes de aumentá-lo, mas uma deficiência de certos nutrientes pode piorar tanto a saúde quanto as marcas dos atletas. Nas linhas a seguir, vamos mostrar mais detalhes sobre a deficiência de zinco e as suas consequências para o desempenho.

O organismo é uma máquina muito complexa. Não fornecer um determinado nutriente nas quantidades necessárias pode desajustar algum mecanismo fisiológico, o que traz consigo uma série de consequências.

Talvez os macronutrientes e as vitaminas sejam as substâncias mais importantes quando se trata do desempenho. No entanto, existem certos metais encontrados no corpo em pequena proporção que são capazes de afetar o funcionamento do sistema hormonal de forma significativa. A seguir, vamos falar sobre um desses casos: o zinco.

A deficiência de zinco e o metabolismo da testosterona

O zinco é um metal encontrado em pequenas quantidades dentro do corpo. Não podemos sintetizá-lo, por isso, o seu aporte deve ser exógeno. Ele é encontrado principalmente nas oleaginosas, mas também em muitas carnes.

Este elemento desempenha um papel muito importante na regulação do metabolismo da testosterona. Isso significa que, conforme evidenciado pela literatura científica, uma deficiência desse mineral leva a uma possível diminuição nos níveis desse hormônio.

A principal consequência que pode ser extraída dessa afirmação é a de que o zinco é um elemento indispensável para um funcionamento muscular adequado e, portanto, para o desempenho.

Se os níveis de testosterona não forem adequados, o processo de hipertrofia será prejudicado e pode haver até mesmo uma perda de massa magra.

Além disso, diante dessa carência, a força muscular é reduzida, o que tem um efeito direto sobre o desempenho esportivo. Essas são duas consequências relacionadas ao esporte, mas também existem muitas outras que afetam outros processos orgânicos, como, por exemplo, a fertilidade.

A importância de uma alimentação variada

A deficiência de zinco geralmente não é muito comum em atletas. A baixa ingestão de vitamina D é mais comum, de acordo com os especialistas.

De qualquer forma, uma deficiência de qualquer nutriente pode se traduzir em uma diminuição perceptível no desempenho. Se a nutrição já é essencial quando estamos falando da saúde, ela é ainda mais quando nos referimos ao esporte.

O corpo de um atleta de elite deve estar perfeitamente nutrido para que possa exibir a sua melhor forma, e a deficiência de algum micronutriente pode atrapalhar esse processo.

Por esse motivo, é necessário manter uma dieta variada e equilibrada, que priorize o consumo de frutas e vegetais. Neste tipo de situação, também devem ser monitorados os nutrientes mais importantes, como o aporte proteico.

Os hábitos tóxicos e o desempenho

Além disso, a prática de hábitos tóxicos, como, por exemplo, o consumo de álcool e drogas, pode interferir no metabolismo ou na absorção de certos nutrientes. Como consequência, haverá uma deficiência deles.

Por este e por muitos outros motivos, é aconselhável evitar esse tipo de comportamento, que é prejudicial à saúde e muito prejudicial ao desempenho esportivo. O consumo de alimentos processados $\square\square$ é outro grande problema alimentar que pode levar à diminuição da eficiência do atleta.

A grande quantidade de açúcares simples e de aditivos nesse tipo de alimento pode interferir no metabolismo dos hormônios e na saúde. Dessa forma, o atleta se torna mais suscetível a sofrer de algum tipo de doença.

Deficiência de zinco e desempenho: conclusão

A deficiência de certos nutrientes pode causar sérias reduções no desempenho esportivo. A ingestão de zinco está intimamente ligada à fisiologia da testosterona, de modo que ele se torna necessário para garantir a função muscular e a hipertrofia.

Além disso, ele também está relacionado à fertilidade, de modo que o consumo desse nutriente vai além do esporte e se torna essencial para a saúde.

De qualquer forma, existe um aspecto positivo: o zinco é um nutriente que é facilmente encontrado na natureza. Ele pode ser encontrado nas oleaginosas e em vários tipos de carne, por exemplo.

Por esse motivo, é estranho que haja uma deficiência dessa substância, exceto em situações de metabolismo alterado ou dietas restritivas.

Finalmente, a suplementação de zinco não é recomendada, a menos que ela seja indicada por um profissional. Em condições normais, o suplemento não produz um aumento nos níveis hormonais ou melhorias no desempenho esportivo. Além disso, uma dose excessiva pode causar efeitos prejudiciais à saúde.

Fonte: soufitness