

---

**SİZİN İÇİN OKUDUK**  
**CURRENT LITERATURE**

**EGZERSİZ, SERBEST RADİKALLER VE ANTIOKSİDANLAR**

Exercise, Free Radicals, and Antioxidants. McArdle W, Katch F, Katch V; Essentials of Exercise Physiology. 1994, p : 168.

Fiziksel aktivitenin yararları iyi bilinmekle birlikte son araştırmalar egzersizin zararları üzerinde de yoğunlaşmaktadır. Egzersize bağımlı oluşan ve süperoksit olarak bilinen serbest radikaller çalışmaların odak noktasını oluşturmaktadır. Serbest radikal, eşleşmemiş elektron içeren moleköl parçacığı olarak tanımlanabilir. Bu eşleşmemiş elektronlar iki şekilde vücutta oluşabilir: birincisi mitokondride elektron transferi sırasında, ikincisi yoğun egzersizde iskemi sırasında. Serbest radikal oluşumu vücudun antioksidan savunma mekanizmasının gücünü aşarsa dokuda hücre proteini, nükleik asit ve özellikle hücre membranını ilgilendiren hasara neden olur. Serbest radikal oluşumu egzersizin şiddeti ve niteliğı ile ilişkilidir. Özellikle antrene olmayan bireylerde şiddetli egzersizin oksidativ hasara yol açtığı gösterilmiştir. E ve C vitaminleri, selenyum, koenzim Q10 ve provitamin betakaroten antioksidan sistemi oluşturur. Özellikle E vitamini sporcularda birincil antioksidan destekleyicidir. E vitamini eksikliğı olan hayvanlarda olmayanlara göre yorgunluğun daha erken geliştiğı gösterilmiştir. Daha etkileyici bir çalışmada, 3 hafta 200 mg/gün E vitamini destekli bir gruba yaptırılan egzersiz sonucu, serbest radikal oluşumunun kontrol grubuna göre anlamlı olarak düşük olduğı ortaya konmuştur.

**Çeviren : Dr. Tijen Erdinç**