

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ZINC: UNA REVISIÓN

PHYSICAL ACTIVITY AND ZINC: A REVIEW

RESUMEN

El zinc es un elemento mineral ampliamente distribuido por todas las células y tejidos del organismo humano, necesario en pequeñas cantidades para mantener la salud y las óptimas condiciones fisiológicas, al poseer numerosas funciones. Los niveles de este mineral necesarios para las personas con una práctica deportiva ocasional se suelen alcanzar sin mayores problemas con una dieta sana y equilibrada. En las personas con una intensa actividad física, este oligoelemento debe ser aportado en cantidades adecuadas, para evitar estados carenciales. Este hecho se asocia a que el ejercicio crónico causa una reducción de los niveles séricos de zinc, reflejando un agotamiento de las reservas corporales de este elemento, lo que potencialmente irá acompañado de un descenso de la forma física. En el presente trabajo se hace un repaso sobre las funciones del zinc en el ser humano, las fuentes de incorporación a través de la dieta, los efectos asociados a su exceso o defecto, y la relación directa de este metal con el desarrollo de la actividad deportiva.

Palabras clave: Mineral. Zinc. Nutrición. Deporte.

SUMMARY

Zinc is a mineral distributed all along the human cell and tissues, required in modest amounts to maintain health and optimal physiologic function, as it possesses a broad spectrum of functions. The body concentrations for this mineral in people with only occasional physical activity are easily reached if a healthy and equilibrated diet is associated. For physically active persons, adequate amounts of this element are needed in the diet, to avoid deficiency situations. The chronic effect of exercise is the reduction of serum zinc, reflecting depletion in the body's zinc stores with a potential parallel decrease in fitness. At the present work, the different functions of zinc into the human being, its dietary sources, the effects associated to an excess or defect, and the direct relationship of this metal with the sport activity are analyzed.

Key words: Mineral. Zinc. Nutrition. Sport.

José
Ignacio
Rico Bodes

Marcos
Pérez López

Unidad de
Toxicología.
Facultad de
Veterinaria
de la UEX

CORRESPONDENCIA:

José Ignacio Rico Bodes
Unidad de Toxicología. Facultad de Veterinaria de la UEX
Avda de la Universidad s/n. 10071 Cáceres
E-mail: rico_bodes@hotmail.com

Aceptado: 01.07.2010 / Revisión nº 227