

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Τόσο η μακροχρόνια χρήση αλκοόλ όσο και η βραχυπρόθεσμη μειώνει την πρωτεϊνική σύνθεση με αποτέλεσμα τη μείωση και παρεμπόδιση της μυϊκής ανάπτυξης.

Λόγω του αποτελέσματος που έχει το αλκοόλ στον ύπνο, το σώμα μας στερείται μια χημική ουσία που ονομάζεται ανθρώπινη αυξητική ορμόνη ή HGH.

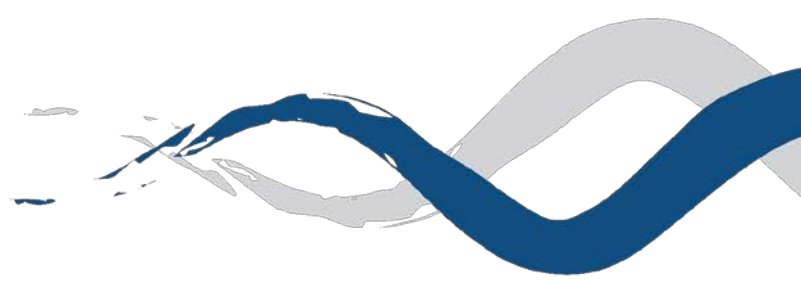
Η HGH είναι μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης και ανάπλασης των μυών. Το αλκοόλ, ωστόσο, μπορεί να μειώσει την έκκριση της HGH έως και κατά 70%.

Το αλκοόλ προκαλεί την παραγωγή ουσιών στο ήπαρ που είναι άμεσα τοξική για την τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και την αποκατάσταση των μυών μας. Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να διαταράξει την ισορροπία του νερού στα μυϊκά κύτταρα, μεταβάλλοντας την ικανότητά τους να παράγουν τριφωσφορική αδενοσίνη (ATP), η οποία είναι η «πηγή ενέργειας των μυών» επηρεάζοντας καταλυτικά τη μυϊκή λειτουργία.

Η χρήση αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση και επιβραδύνει την ικανότητα του σώματός να ανταποκρίνεται στα θεραπευτικά ερεθίσματα.

Το αλκοόλ έχει πολύ μικρή θρεπτική αξία. Οι σχετικά υψηλές θερμίδες του αλκοόλ δεν είναι καθόλου χρήσιμες για το μυϊκό σύστημα. Ο οργανισμός μεταβολίζει το αλκοόλ ως λίπος, μετατρέποντας τα σάκχαρα του αλκοόλ σε λιπαρά οξέα. Όταν η αλκοόλη οξειδώνεται από την αφυδρογονάση (το ένζυμο που διασπά το αλκοόλ) προκαλείται αύξηση της NADH μειώνοντας την παραγωγή ATP (το οποίο είναι η πηγή ενέργειας των μυών), με αποτέλεσμα την έλλειψη ενέργειας και την απώλεια αντοχής.

Η κατανάλωση αλκοόλ αναστέλλει την απορρόφηση σημαντικών θρεπτικών συστατικών, όπως η θειαμίνη, η βιταμίνη B12, το φολικό οξύ, και το ψευδάργυρο.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Τι χρειάζονται αυτά τα θρεπτικά συστατικά;

- Η Θειαμίνη (B1), εμπλέκεται στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και του λίπους, το σχηματισμό της αιμοσφαιρίνης, και μεταβολίζει υδατάνθρακες.
- Η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητη για τη διατήρηση ικανοποιητικού αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων.
- Το φολικό οξύ είναι μέρος ενός συνενζύμου που συμμετέχει στο σχηματισμό νέων κυττάρων.
- Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για τις μεταβολικές διαδικασίες παραγωγής ενέργειας. Η εξάντληση του ψευδάργυρου μπορεί να έχει επίδραση στη μείωση αντοχής.

Είναι πολύ σημαντικό για τον οργανισμό μας αυτές οι βιταμίνες και τα μέταλλα να είναι στη σωστή αναλογία. Επιπλέον εξαιρετικά σημαντικά είναι το κάλιο, το ασβέστιο και το νάτριο, το επίπεδο των οποίων πρέπει να διατηρείται σε στενά όρια, αλλά η αφυδάτωση που προκαλείται από την κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τη συγκέντρωση των ιόντων με στράγγιση του καλίου από το σώμα, με αποτέλεσμα δίψα, μυϊκές κράμπες, ζάλη και τάση λιποθυμίας.

Έχοντας υπόψη όλα τα παραπάνω οι ασθενείς που υποφέρουν από μυοπεριτονιακό σύνδρομο είτε από μυϊκό τραυματισμό είναι πολύ βοηθητικό να αποφεύγουν την κατανάλωση αλκοόλ έως το πέρας της αποκατάστασης τους.