Omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA jsou vhodné pro všechny sportovce

Nové hodnocení výzkumu použití rybího oleje u sportovců prokázalo pozitivní účinky pro zdraví srdce, regeneraci svalů a imunity. Je to pozitivní zpráva pro všechny sportovce, ať už jsou to víkendoví nebo profesionální sportovci. Omega-3 mastné kyseliny (MK) podporují účinnost svalů, celkový výkon, stavbu a regeneraci svalů, snižuje tělesný tuk a reakční čas.

Studie publikovaná 8. května Americkou společností "pro pokroky ve výživě" uvádí konzistentní účinky doplňků rybího oleje na reakční dobu, náladu, kardiovaskulární dynamiku u cyklistů, regeneraci kosterního svalstva, prozánětlivý cytokin TNF-alfa a po cvičení odpověď prostřednictvím NO (oxid dusnatý, roztahuje cévy). Na druhou stranu vědci konstatovali, že nebyly zřejmé jasné účinky na vytrvalost, plicní funkce, svalovou sílu nebo adaptaci tréninku. Ukazuje se přínos omega-3 MK pro sportovce v celé řadě sportů, od fotbalu po ragby a od cyklistiky po plavání a nabízí slibné výsledky v doplňování omega-3 v organizmu. I přes téměř 25 let výzkumu výhod omega-3 MK pro srdce, mozek a prenatální zdraví, je vědecké poznání pořád v počátcích. Systematický přehled identifikoval 137 odborných příspěvků na téma omega-3 MK u sportovců. 32 prací bylo randomizovaných, placebem kontrolovaných studií. Dávky omega-3 MK se v experimentech pohybovaly od 300 do 2400 mg / den EPA (kyselina eikosapentaenová) a 400 až 1500 mg / den DHA (kyselina dokosahexaenová). Výzkum zjišťoval nejen existující výhody pro sportovce, ale také o to, zda by se vyskytly vedlejší účinky nebo rizika. Tyto účinky v zásadě nebyly zjištěny.

Je rybí olej pro sportovce bezpečný?

Přezkoumaná literatura ukázala, že pouze jeden randomizovaný experiment hlásil nepříznivé účinky rybího oleje - a ty byly mírné a zasáhly pouze malou část respondentů studie. Autoři experimentu navíc poznamenali, že nevěděli o žádných experimentech, které by vykazovaly negativní účinek omega-3 na sportovní výkon. Poznamenali však, že nadměrné dávky rybího oleje v delším čase mohou vést ke zvýšenému riziku krvácení. Sportovci by proto měli být řádně informováni, aby se vyhnuli příliš vysokým dávkám rybího oleje (pozn. za bezpečnou se podle EFSA považuje dávka 5 g omega-3). Dilema rybího oleje ve vztahu ke krvácení po velkých dávkách zatím není jasná. Studie z listopadu 2018 ukázala, že vysoké dávky rybího oleje ve skutečnosti neovlivňovaly krvácení, když ošetřovali chirurgické pacienty. Ve skutečnosti paradoxně byly vyšší hladiny omega-3 v krvi spojeny s nižším rizikem krvácení.

Výzkum vlivu omega-3 MK na organizmus pokračuje

Výzkum rybího oleje u sportovců je zajímavý zejména proto, abychom lépe porozuměli vlivu omega-3 na neuromuskulární výkon, kostní metabolismus, rehabilitaci z poranění, riziko nemoci a další vlivy na organizmus. Budoucí výzkum doplňků rybího oleje a diet bohatých na omega-3 mastné kyseliny by se měl zaměřit na biomarkery stavu omega-3 mastných kyselin tak, aby bylo možné řádně prozkoumat a pochopit dopad přívodu omega-3 MK do organizmu a vztah dávka-odpověď.

Proč sportovci užívají Omega-3?

Omega-3 prospívá sportovcům z několika důvodů.

1) Bylo prokázáno, že omega-3 snižují bolestivost svalů a otoky a zvyšují rozsah pohybu po zátěžovém cvičení. V jedné studii ragbyových hráčů dospěli vědci k závěru, že přidání rybího oleje do bílkovinového doplňku významně snížilo únavu i svalovou bolestivost.

2) Omega-3 podporují růst svalů. Který sportovec by nechtěl mít silnější svaly? Tělo zpracovává protein, který svaly potřebují pro růst a funkčnost. Tento proces je známý jako syntéza bílkovin. Omega-3 mastné kyseliny pomáhají tomuto procesu.

Upraveno s využitím zdroje: OmegaQuant, 17. června 2020

Prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, Brno, 3.7.2020