

PERFORMANS ATLARINDA KROM ELEMENTİNİN ÖNEMİ

Krom elementinin insan metabolizması açısından gerekliliği yıllardır bilinmekle beraber, bu konuda atlar üzerinde yapılmış çalışmalar henüz çok yenidir. Günümüzde özellikle spor atlarında performansın artırılması üzerine yapılan çalışmalar neticesinde bir çok yeni bulgular elde edilmiştir.

Krom, özellikle karbonhidrat ve insülin metabolizması üzerine etki eden bir elementtir. İnsülin, vücutta çeşitli besin maddelerinin dokulara taşınması ve bu sayede de kan şeker seviyesinin regüle edilmesinden sorumludur. Krom elementi ise insülinin tam olarak görev yapabilmesini sağlayan Glukoz Tolerans Faktörü (GTF) nin bir bileşenidir.

Krom elementi aynı zamanda anabolik etkiye de sahiptir. İnsan ve domuzlarda yapılmış olan araştırmalar neticesinde kromun, kas dokusu ile insülin bağımlılığını güçlendirdiği, kas dokusunda glukoz ve amino asit emilimini arttırdığı gözlenmiştir. Bundan dolayı krom elementi, vücutta yağlanma yerine kas gelişimini temin eder. Kentucky Equine Research (KER) araştırma merkezi tarafından , İngiliz yarış atları üzerinde yapılmış olan bir çalışmada da, kromun spor atlarının metabolizmasını da olumlu etkilediği ortaya konmuştur.

Standart Egzersiz Testine (SET) tabi tutulan bu yarış atlarının yemlerine krom takviyesi yapılmış ve bu atlar krom içermeyen yemlerle beslenen bir grup yarış atı ile çeşitli açılardan karşılaştırılmışlardır. 2 hafta süre ile uygulanan bu testlerden sonra, kromun performans üzerine etkileri ortaya konmuştur.

- 1- Yemine krom katılan atlarda insülin değerleri test süresince daha düşük seyretmiştir. Dolayısı ile krom, kan şekerini arzu edilen seviyede tutabilmek için çok daha az insülin salgılanmasını yeterli kılmaktadır.
- 2- Krom elementinin kan laktik asit düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir. Özellikle yarış atlarının en önemli problemlerinden biri olan pazartesi hastalığının engellenebilmesi açısından kromun önemi ortaya konmuştur.
- 3- Metabolizmada stres durumunda üretilen kortizol hormonu, krom takviyesi yapılmış atların kanında daha düşük seviyede tespit edilmiştir. Yoğun stres altındaki yarış ve konkur atları için krom esansiyeldir.
- 4- Krom bakımından eksik beslenen atlarda krom takviyesi yapıldığında görülen pozitif etki çok daha nettir. Ağır egzersiz ve geleneksel tahıl dietleri neticesinde idrar yolu ile atılan krom miktarı da artmaktadır. Ayrıca, büyüme döneminde basit tahıl dietleri ile beslenen taylarda da krom eksikliği gözlenebilmektedir. Bu gibi atların dietlerine krom eklendiğinde gerek kas, gerekse de karbonhidrat metabolizmasındaki olumlu etkiler rahatlıkla tespit edilebilir.
- 5- Krom, vücut yağlarının mobilizasyonunu hızlandırdığından yağlanmaya engel olur, kas gelişimini ise hızlandırır.
- 6- Atlarda günde 5 mg krom takviyesi yapıldığında yukarıda belirtilen olumlu etkileri tespit edebilmek mümkündür.

Son yıllarda atlarda yarış performansını arttırmak amacı ile birçok bilimsel çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmalar neticesinde günümüzde beslenmenin önemi çok daha net bir şekilde ortaya konmuştur.