

BETA ALANINE

ENDURANCE ENHANCED FORMULA

INTEGRATORE ALIMENTARE DI BETA-ALANINA
CON TOCOFEROLI E RESVERATROLO¹



EFFICIENZA PER IL TUO SPORT



- PRECURSORE DELLA CARNOSINA¹
- WORKOUT AD ELEVATA INTENSITÀ
- AZIONE ANTIOSSIDANTE²



CONFEZIONE: BARATTOLO DA 90 CPR DA 1450 mg

LA BETA-ALANINA CONSENTE UNA REGOLARE SINTESI DI CARNOSINA

INFORMAZIONI

INFORMAZIONI GENERALI: La β -Alanina¹ è un amminoacido non essenziale fondamentale per la sintesi di Carnosina, un dipeptide presente nel muscolo in elevate concentrazioni. La Carnosina è costituita da L-Istidina e da β -Alanina, che rappresenta proprio il fattore limitante per la sintesi muscolare.³ Una corretta disponibilità muscolare di Carnosina contribuisce a tamponare l'acido lattico prodotto nei muscoli durante sforzi intensi e prolungati.¹ L'integrazione di β -Alanina è utile per consentire una regolare sintesi di Carnosina. In questa formulazione³ l'azione tampone sull'acido lattico è sostenuta anche dalla presenza di bicarbonato di sodio, che svolge un'attività basicificante. La Carnosina è nota anche per la sua azione antiossidante a livello muscolare, in questa formula l'attività antiossidante è sostenuta anche dalla presenza di Resveratrolo (da *Fallopia japonica*)², che oltre ad un marcato effetto antiossidante, coadiuva la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare. La vitamina B6 contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento

MODO D'USO E DOSE GIORNALIERA CONSIGLIATA

1-2 compresse al giorno da deglutire con un bicchiere di acqua, preferibilmente lontano dai pasti.

Il dosaggio di Beta-Alanina, per atleti impegnati in attività intense, può arrivare anche a 3-6 grammi/giorno. In questi casi è bene suddividere l'assunzione durante la giornata, assumendo 1g di beta alanina ogni 3-4 ore. Per avere la massima efficacia sono suggeriti cicli di 4-8 settimane, ciò aiuta ad ottenere la migliore disponibilità di carnosina endogena.

INGREDIENTI

Beta alanina¹, Agenti di carica: cellulosa microcristallina, fosfato dicalcico; Stabilizzanti: mono e digliceridi degli acidi grassi, polivinilpirrolidone; Bicarbonato di sodio; Agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio; Tocoferoli misti (D-gamma-tocoferolo, D-delta-tocoferolo, D-alfa-tocoferolo, D-beta-tocoferolo); Resveratrolo da *Polygonum [Fallopia japonica (Houtt.) Ronse Dec. radice e.s.]*²; Vitamina B6 (Cloridrato di piridossina).

A CHI SI RIVOLGE

- A chi svolge attività di endurance
- A chi svolge workout ad elevata intensità
- A chi vuole contrastare l'acidosi lattica³
- A chi cerca un precursore della carnosina¹

QUANDO USARE BETA ALANINE



Avvertenze: Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare la dose di assunzione consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 3 anni. Per l'uso in gravidanza e allattamento, nei bambini, o comunque per periodi prolungati, consultare il parere del medico.

La supplementazione di Beta-Alanina può causare, in alcuni soggetti più sensibili, una leggera parestesia, ovvero una sensazione di prurito o formicolio alle estremità delle dita della mano, a livello del volto e dei padiglioni auricolari, che si manifesta dopo pochi minuti dall'ingestione. Tale effetto non è pericoloso, è reversibile e si esaurisce generalmente entro un'ora di tempo. Questo effetto è dipendente dalla dose assunta: minore è la quantità ingerita, minore sarà l'effetto.

Modalità di conservazione: conservare in luogo fresco e asciutto. Evitare l'esposizione a fonti di calore localizzato e ai raggi solari. Il termine minimo di conservazione si riferisce al prodotto correttamente conservato in confezione integra. Non disperdere nell'ambiente dopo l'uso.

**Il prodotto è testato privo di nandrolone e testosterone con loro precursori, privo di anfetamine ed efedrine*

CONTENUTI MEDI

	Per dose (2cpr)	NRV% Per dose (2cpr)
Beta-Alanina	2000 mg	-
Carbonato acido di sodio (bicarbonato di sodio)	140 mg	
Tocoferoli misti	14 mg	
Resveratrolo da <i>Fallopia japonica (e.s)</i>	14 mg	
Vitamina B6	0,84 mg	60%

NRV: Valori Nutritivi di Riferimento (adulti) ai sensi del Reg. UE 1169/2011

INFORMAZIONI BIBLIOGRAFICHE

La β -alanina ha dimostrato di incrementare i livelli di Carnosina, la quale ha un effetto positivo sulla resistenza anaerobica attraverso la sua capacità di consentire un effetto «buffer» e quindi ritardare l'insorgenza dell'acidosi lattica all'interno della cellula muscolare. L'effetto tampone che si genera è favorevole sulla prestazione di endurance e sulla resistenza muscolare durante l'esercizio e ha un anche un ruolo significativo sulla crescita muscolare e sulla forza. Questo è un meccanismo complesso perché l'azione della β -Alanina è indiretta ed ascrivibile alla Carnosina.

- Harris et al. Effect of Combined β -alanine and creatine monohydrate supplementation on exercise performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35(5) Supplement 1:S218, May 2003.
- Hill et al. Influence of beta-alanine supplementation on skeletal muscle carnosine concentrations and high intensity cycling capacity. *Amino Acids*. 2007 Feb;32(2):225-33.
- Robergs et al. Biochemistry of exercise-induced metabolic acidosis. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2004 Sep;287(3):R502-16.

4. Robergs RA. Exercise-Induced Metabolic Acidosis: Where do the Protons come from?. *Sports Science*, 2001, 5 (2)

5. Harris et al. Carnosine and taurine contents in individual fibres of human vastus lateralis muscle. *J Sports Sci* 16:639-643. 1998.

6. Kendrick et al. The effect of 4 weeks beta-alanine supplementation and isokinetic training on carnosine concentrations in type I and II human skeletal muscle fibres. *Eur J Appl Physiol*. 2009 May;106(1):131-8.

7. Harris et al. The absorption of orally supplied beta-alanine and its effect on muscle carnosine synthesis in human vastus lateralis. *Amino Acids*. 2006 May;30(3):279-89.

8. Green HJ. Mechanisms of muscle fatigue in intense exercise. *J Sports Sci*. 1997 Jun;15(3):247-56.

9. Suzuki et al. High level of skeletal muscle carnosine contributes to the latter half of exercise performance during 30-s maximal cycle ergometer sprinting. *Jpn J Physiol*. 2002 Apr;52(2):199-205.

10. Harris et al. The distribution of Carnosine in different muscle fibre types with beta alanine supplementation. *FASEB J*. 19(5) II 665.36 2005

11. Fowles et al. Human neuromuscular fatigue is associated with altered Na⁺-K⁺-ATPase activity following isometric exercise. *J Appl Physiol*. 2002 Apr;92(4):1585-93.