

BETA ALANINE

ENDURANCE ENHANCED FORMULA

INTEGRATORE ALIMENTARE DI BETA-ALANINA



EFFICIENZA PER IL TUO SPORT



- PRECURSORE DELLA CARNOSINA¹
- WORKOUT AD ELEVATA INTENSITÀ
- IDEALE PER ATTIVITÀ DI DURATA



CONFEZIONE: BARATTOLO DA 90 CAPS

A CHI SI RIVOLGE

- A chi pratica sport ciclici, intermittenti o workout intensi
- A soggetti che seguono programmi di endurance o functional training
- A chi desidera integrare un precursore della carnosina
- A sportivi evoluti che ricercano un supporto nutrizionale mirato

QUANDO USARE BETA ALANINE



Avvertenze: non superare la dose di assunzione consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 3 anni. Gli integratori Alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Per l'uso in gravidanza e allattamento, nei bambini, o comunque per periodi prolungati, consultare il parere del medico. 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. Prodotto in uno stabilimento che utilizza ingredienti a base di latte (compreso lattosio), soia, arachidi, altra frutta a guscio, semi di sesamo, uova, crostacei, pesce. *Il prodotto è testato privo di steroidi anabolizzanti, stimolanti e SARMS.

LA BETA-ALANINA CONSENTE UNA REGOLARE SINTESI DI CARNOSINA

INFORMAZIONI

La β -Alanina è un amminoacido non essenziale, precursore diretto della carnosina, un dipeptide presente in elevate concentrazioni nel muscolo scheletrico¹. La carnosina è composta da β -Alanina e L-Istidina, e la disponibilità del primo rappresenta un fattore limitante per la sua sintesi. Durante attività fisiche intense, in cui si verifica un'elevata produzione di ioni H^+ legata al metabolismo anaerobico, la carnosina svolge un ruolo fisiologico rilevante nel mantenimento dell'equilibrio acido-base a livello muscolare.

L'integrazione di β -Alanina è utilizzata in ambito sportivo per supportare protocolli ad alta intensità e sforzi ripetuti, nell'ambito di regimi alimentari bilanciati.

Punti chiave:

- Apporto selettivo di β -Alanina per programmi sportivi avanzati
- Formula essenziale, adatta anche per cicli di integrazione programmata
- Indicata per atleti che eseguono sforzi ripetuti ad alta intensità
- Materia prima pura, ad alta disponibilità e senza additivi superflui

MODO D'USO E DOSE GIORNALIERA CONSIGLIATA

1 Capsula, 3 volte al giorno dopo i 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 3-4ore. Per avere la massima efficacia sono suggeriti cicli di 4-8 settimane, ciò aiuta ad ottenere la migliore disponibilità di carnosina endogena.

INGREDIENTI

Beta-alanina, agente di carica: idrossipropilmetilcellulosa; agenti di carica: magnesio stearato.

CONTENUTI MEDI		
	Per 1cap	Per 3caps
Beta-Alanina	800 mg	2400 mg

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

INFORMAZIONI BIBLIOGRAFICHE

Diverse pubblicazioni scientifiche hanno indagato il ruolo della β -Alanina come precursore della Carnosina, un dipeptide presente nel muscolo scheletrico, noto per la sua capacità di contribuire al mantenimento dell'equilibrio acido-base durante l'attività intensa.

Studi come quelli di Harris et al. (2003), Hill et al. (2007) e Robergs et al. (2004) hanno valutato le variazioni dei livelli muscolari di Carnosina e la risposta dell'organismo a sforzi ripetuti o ad alta intensità, nell'ambito di specifici modelli sperimentali.

1. 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.
2. 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.
3. 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? *Sportscience*, 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) 11 665:36 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.