

L-Carnitina

Sebbene il corpo possa, in linea di principio, sintetizzare la L-carnitina dagli amminoacidi lisina e metionina, è tuttavia possibile che si verifichi una carenza, principalmente in determinati stati di salute, come per esempio valori glicemici alterati per un periodo prolungato. La L-carnitina è fondamentale per rifornire le cellule umane di energia.

Principi di base

La L-carnitina fu scoperta nella carne fin dagli inizi del 20° secolo e nei decenni successivi venne rivelata la sua struttura chimica. Tuttavia, fu solo nella seconda metà del secolo che si comprese e quindi si studiò a fondo il ruolo importante della L-carnitina di fornire energia ai muscoli. La L-carnitina è necessaria per il trasporto degli acidi grassi ai mitocondri, le «centrali elettriche» delle cellule. In mancanza di questo «carburante» indispensabile ai mitocondri, il rifornimento di energia non sarebbe possibile.

Tutte le cellule del corpo, soprattutto le cellule dei muscoli e in particolare del cuore, costantemente sotto sforzo, dipendono da un costante apporto di carburante.

Pertanto, in tutte le cellule, una carenza di L-carnitina si presenta come un indebolimento delle naturali funzionalità cellulari. La maggior parte dell'energia è necessaria per le cellule dei muscoli e quindi la maggior parte della L-carnitina presente nell'organismo si trova lì.

La principale fonte alimentare di L-carnitina è la carne e, in misura minore, il latte e i prodotti caseari. In generale, le persone sane, anche se seguono una dieta vegetariana, normalmente non soffrono di carenza, in quanto l'organismo può sintetizzarla dalle sostanze che costruiscono le proteine. Tuttavia, questa sintesi potrebbe essere impedita in presenza di determinate condizioni di salute, tipo livelli malsani di zucchero nel sangue, malattie epatiche e simili.

È importante tenere presente che, specialmente in caso di malattie, ma comunque anche per altre ragioni, viene spesso raccomandato di consumare pochissima carne, nelle diete.

Effetti

La L-carnitina sostiene l'apporto di energia nelle cellule, in particolare in quelle che costituiscono il tessuto muscolare. Le cellule che soffrono di una carenza di ossigeno

o di altri disturbi non possono produrre quantità sufficienti. Pertanto, gli organi con problemi preesistenti traggono il beneficio maggiore dall'integrazione di L-carnitina.

Ciò che avviene nel corpo quanto è presente una malattia può verificarsi su scala minore all'interno di ogni singola cellula o tessuto sottoposti a stress provocato da impurità o carenza di ossigeno. Il risultato può essere una carenza di L-carnitina transitoria e localizzata, che rende le cellule particolarmente suscettibili allo stress e può innescare un circolo vizioso di apporto ridotto di energia e produzione rallentata di L-carnitina.

Un apporto energetico sufficiente non è importante solo per le cellule muscolari. Sono stati evidenziati anche gli effetti positivi che la L-carnitina ha sulle cellule nervose del cervello, sulle cellule epatiche e sugli spermatozoi. Un sistema ben bilanciato di produzione energetica consente alle cellule di purificarsi, di affrontare sostanze estranee, di convertire il grasso accumulato e, infine, di espletare tutte le loro funzioni fisiologiche.

Modo d'uso

Le indicazioni più importanti per l'integrazione di L-carnitina sono state dedotte sulla base degli effetti appena descritti e considerando i diversi stati di salute che evidenziano una carenza in organi specifici:

Salute generale: La L-carnitina favorisce la sana conversione dei grassi in energia. Questo consente prestazioni ottimali e benessere generale perché il corpo dispone di una maggiore quantità di «carburante». Inoltre, le sue proprietà antiossidanti aiutano il corpo a combattere i radicali liberi che danneggiano le cellule e che sono causa di numerose malattie, nonché del processo di invecchiamento. Un altro effetto collaterale positivo della L-carnitina è l'aiuto a mantenere il peso forma, in quanto converte i grassi accumulati nel corpo.

Salute cardiovascolare: La salute cardiovascolare è il campo di applicazione principale della L-carnitina. I disturbi cardiovascolari possono comprendere un flusso sanguigno malsano, le conseguenze negative che si verificano in seguito ad un infarto cardiaco, l'insufficienza cardiaca di qualunque natura, e le anomalie cardiache in generale. Aiuta a mantenere i valori del colesterolo nella norma, favorendo livelli sani di colesterolo e trigliceridi, nonché livelli ottimali di colesterolo HDL (il colesterolo «buono»). Queste funzioni aiutano nella protezione contro le malattie cardiovascolari dal momento che limitano il deposito di calcio all'interno dei



In sintesi

L-Carnitina

- ▶ Aumenta l'apporto di energia alle cellule
- ▶ Favorisce la degradazione dei lipidi
- ▶ Ha un ruolo importante nella disintossicazione cellulare
- ▶ Protegge il muscolo cardiaco dalla carenza di ossigeno
- ▶ Sostiene la capacità di recupero delle fibre muscolari dopo lo sforzo indotto dall'allenamento

L-Carnitina

vasi sanguigni. Favorendo un apporto adeguato di ossigeno alle cellule, la L-carnitina ha anche un effetto protettivo diretto sul cuore. Il rifornimento ottimizzato di ossigeno al cuore è di particolare importanza, in quanto il cuore è un muscolo continuamente sotto stress e pertanto necessità di grandi quantità di ossigeno.

Salute del sistema nervoso: La L-carnitina sembra avere un'influenza diretta sull'acetilcolina, un neurotrasmettitore essenziale per molte funzioni cerebrali. Questo si può dedurre semplicemente per la somiglianza tra le loro strutture chimiche. Quando i ricercatori hanno somministrato L-carnitina a soggetti con determinati tipi di declino cognitivo provocati da una carenza di acetilcolina, i risultati sono stati molto incoraggianti. Le proprietà antiossidanti della L-carnitina consentono il sostegno della salute delle cellule cerebrali, aumentano la produzione di energia e svolgono quasi tutte le funzioni dell'acetilcolina. È stata inoltre dimostrata l'efficacia della L-carnitina su particolari disturbi dell'umore associati al declino cognitivo, provocati, in parte, da un mutamento dei processi biochimici nel cervello.

Per favorire la salute di altri organi, per esempio del fegato, l'integrazione può essere somministrata a supporto di altre cure.

Altre aree di indicazione sono il metabolismo malsano dei grassi e degli zuccheri.

In ultimo, la somministrazione di supporto di L-carnitina dovrebbe essere menzionata tra le applicazioni consolidate dalla medicina dello sport durante l'allenamento di tutti i tipi di sport di resistenza.

Composizione

Una capsula contiene 500 mg di L-carnitina in qualità farmaceutica.

Altri componenti: stearato di magnesio, SiO₂.

Dosaggio

Somministrare normalmente 1-2 capsule 1-2 volte al giorno con abbondante acqua. È spesso utile la combinazione con il coenzima Q10.

Istruzioni

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta equilibrata e variata come anche uno stile di vita sano. La dose giornaliera raccomandata non deve essere superata. Le persone che sono sotto costante controllo medico dovrebbero prima della somministrazione consultarlo. Le informazioni sul prodotto non sono da considerare delle promesse di guarigione; in generale, sconsigliamo l'automedicazione senza consultare un medico. Si declina ogni responsabilità per eventuali errori di stampa o tipografici.

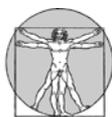
Conservare in luogo fresco e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

Gruppi di prodotto contenenti Carnitina

L-Carnitina si trova nei seguenti gruppi di prodotto (www.vitabasix.com):

-  **Cuore & Circolazione**
-  **Disintossicare & Depurare**
-  **Forza & Energia**
-  **Sport & Muscolatura**
-  **Metabolismo & Peso**

Produttore:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | italia@vitabasix.com

Tel.: 00800-7030 7070 | Fax: 00800-1570 1590

Informazioni importanti:

I nostri prodotti sono fabbricati conformemente alla norma GMP (Good Manufacturing Practice). La qualità, la purezza e la concentrazione sono regolarmente controllate in laboratori di prova indipendenti, osservando le direttive FDA (Food and Drug Administration).

I nostri prodotti devono essere considerati misure preventive o mezzi per migliorare il benessere generale dell'individuo. Prima di somministrare i nostri prodotti per il trattamento di malattie, si consiglia di consultare il medico curante.

Soggetto a modifiche ed errori di stampa. Versione: VBX1-21