

Basse quantità di L-Glutammina possono dar luogo a
recupero di energia più lento dopo sforzi fisici e sportivi *maggiore difficoltà di rigenerazione delle cellule dai traumi (ustioni, interventi)* *sensazione di stanchezza* *scarsa concentrazione* *minor depurazione del fegato* *ridotta energia delle cellule legate alle difese immunitarie* *minor protezione della mucosa intestinale del colon* *ridotta capacità di produrre glutazione* *alterazione dell'equilibrio acido-base*

L-Glutammina – risposta fisiologica

La L-Glutammina è un aminoacido definito *semi-essenziale*, perché, in circostanze normali, essa viene sufficientemente prodotta nei muscoli, per fare fronte alla richiesta fisiologica. Tuttavia, nelle situazioni di stress che comportano un elevato consumo di L-Glutammina è bene aumentarne l'apporto dall'esterno, per evitare che l'organismo consumi le scorte presenti nei muscoli. Infatti l'organismo non sempre è in grado di rispondere adeguatamente all'aumento di consumo che lo stress innesca.

Perciò, con un'opportuna integrazione, ci si prende cura delle possibili carenze, evitando così le conseguenze indesiderate. Vediamo come.

La L-Glutammina è l'aminoacido più presente nel corpo umano: oltre che nei muscoli, si trova in quantità discrete anche nel sistema nervoso, nell'intestino, nel fegato, nel cuore e viene utilizzata da tutte le cellule, in particolare da quelle deputate alle difese immunitarie, per produrre energia.

La L-Glutammina, inoltre, partecipa a varie attività metaboliche, quali, la formazione delle proteine, degli amino-zuccheri (glucosamina) e del glutazione, un potente antiossidante che l'organismo produce contro i radicali liberi, proteggendo le cellule dai pericoli ossidativi.

Sforzi intensi

A chi impegna intensamente il proprio corpo nello sport o nel lavoro fisico, la L-Glutammina diventa utile per accelerare il recupero energetico, aumentando il volume cellulare e favorendo la reintegrazione di sostanze nutritive.

Pratico tanto sport e attività fisica intensa
Ho subito un trauma
Mi sento sempre stanca
Studio o lavoro senza riuscire a concentrarmi

I termini L-Glutammina, Glutammina e Glutamina si usano come sinonimi!

Glutazione...

La glutammina partecipa alla formazione del glutazione, un potente antiossidante, che protegge le cellule dai pericoli ossidativi

Dopo i traumi

Recenti ricerche documentano l'azione benefica della glutammina a sostegno della riparazione di certi traumi, come le ustioni e il recupero fisico dopo certi interventi chirurgici. Si è anche osservata la capacità di migliorare lo stato nutrizionale dei pazienti.

Stanchezza e concentrazione

La stanchezza, particolarmente quella mentale, può trovare spiegazione anche nei meccanismi cellulari che nutrono il cervello. Esso è, infatti, un grande utilizzatore di *acido glutammico*, come neurotrasmettitore, sostanza che veicola le informazioni tra cellule del sistema nervoso, in particolare nel sistema nervoso centrale. Prontezza mentale e concentrazione decrescono quando l'acido glutammico scarseggia. La glutammina, che entra rapidamente nelle cellule cerebrali, viene convertita in acido glutammico, o utilizzata come fonte di energia, a seconda delle necessità. Inoltre essa consente l'eliminazione di sostanze tossiche presenti a livello cerebrale. Questo spiega il miglioramento delle prestazioni intellettive.

La glutammina attraversa facilmente le membrane cellulari, entra nel circolo sanguigno e arriva dove serve.

Depurazione e protezione

Nel fegato, il "grande depuratore" dell'organismo, avvengono i processi di trasformazione delle sostanze tossiche in forme atossiche, che sono poi eliminate per via urinaria. La glutammina aiuta tali processi e concorre così a proteggere il fegato.

Essa è inoltre un buon supporto energetico delle cellule in rapida moltiplicazione, come i linfociti e i macrofagi, che sono legate alle difese immunitarie. Per questa ragione viene anche considerata un elemento che nutre il sistema immunitario.

Sembra anche giocare un ruolo di primo piano nel proteggere l'integrità della mucosa del tratto gastrointestinale, in particolare del colon.

pH...

La L-Glutammina svolge un ruolo importante nella regolazione dell'equilibrio acido-base, proteggendo così l'organismo dall'acidosi. Essa concorre alla trasformazione dell'ammoniaca, un residuo tossico dell'organismo, in forme innocue, che vengono poi eliminate dai reni oppure convertite in urea dal fegato.

La qualità di Natural Point

La L-Glutammina di Natural Point è pura al 100%. Si ottiene da un processo di fermentazione naturale e viene purificata e confezionata seguendo elevati standard qualitativi.

leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione



NATURAL POINT srl

via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - Tel. 02.27007247 -

www.naturalpoint.it