GUIDA ALL'USO DEI PRINCIPALI INTEGRATORI (per l'allenamento)

Benvenuto! Complimenti per esserti preso questa guida. Ti aiuterà ad usare al meglio l'integrazione per raggiungere i risultati ed a spendere meglio i tuoi soldi senza buttarli in prodotti inutili e di dubbia efficacia.

Disclaimer

Questa pubblicazione ha scopo puramente divulgativo.

I contenuti del presente libro sono frutto della rielaborazione, esperienza personale e dello studio di Andrea Spadoni, nonostante siano presenti le fonti.

Questa guida è stata pensato per fornire al lettore una base per informare e cominciare la propria ricerca sul mondo dell'integrazione. Le informazioni contenute devono servire come spunto per approfondire i temi trattati e, sotto la supervisione di un professionista, trovare la propria strada verso una migliore forma fisica.

PRIMA DI COMINCIARE LETTURA LASCIA CHE TI DIA 2 INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Questa mini-guida è gratis

Qua trovi tutti gli sconti ESCLUSIVI sempre aggiornati per ordinare su Myprotein → **CODICI SCONTO** **. Puoi aggiungere ai tuoi preferiti la pagina per poterne usufruire prima di ogni ordine!**

Oppure chiedi direttamente a me:

Altri link utili:

> Seguimi su Instagram (risultati e trasformazioni)
> Gruppo Facebook (nutrizione, allenamento e integrazione)

Panoramica generale

Eccoci qua, si parte con questa mini guida. Vediamo come utilizzare al meglio gli integratori principali. Utilizzo Myprotein perché mi sono sempre trovato bene, come saprete ho visitato diverse volte gli interni (pubblicando anche un video su youtube) e analizzato le proteine, nonché pubblicato la materia prima. Poi lo stesso Labdoor le ha analizzate per cui.. ma bando alla ciance, son qua per una dare una guida, non per le stesse pallosissime annose questioni.

Ma perché serve una guida?

Serve una guida perché l'integrazione può essere un vantaggio sia in termini di miglioramento dell'alimentazione che delle performance in palestra che perché no, anche per mangiare con più gusto.

Serve perché in commercio ci sono tantissimi integratori. Potenzialmente possono essere utili tutti, MA, credo che sia piu conveniente avere un'infarinatura sui principali piuttosto che brancolare nel buio e comprare, spendendo a caso (spesso troppo, con risultati nulli).

Comprare con cognizione di causa si ripercuote sull'allenamento, sulla bellezza estetica, sul portafogli, ma dal momento in cui vengono spesi dei soldi allora è bene non fare le cose a caso ed utilizzarli al meglio.

Il grande vantaggio dal conoscere un minimo il mondo dell'integrazione di avere ingredienti puri e la possibilità di creare stack per ogni esigenza.

Questo fa in modo di non essere costretti a comprare miscele solo per poi beneficiare di effetti attribuibili solo a pochi ingredienti.

Cosa sono gli integratori?

Gli integratori alimentari sono una fonte concentrata di sostanze nutritive, o comunque di altre sostanze che hanno effetto nutritivo e fisiologico, il cui scopo è quello di integrare una normale dieta".

Possono essere utilizzati per correggere carenze nutrizionali o mantenere un apporto adeguato di alcuni nutrienti dei quali si è in deficit.

A ciò si aggiunge l’effetto ergogenico (cioè di aiuto per la performance fisica) di alcune sostanze.

Il rovescio della medaglia è che anche un eccessivo apporto delle più innocue vitamine può causare degli effetti collaterali indesiderati, quindi è bene sapere che cosa fare e non esagerare cercando sempre “il di più”.

Sono andato a sezionare probabilmente i primi dieci integratori più popolari sul mercato, prima di iniziare però vorrei ribadire che gli integratori hanno l’unico scopo di integrare una dieta, che rimane la fonte numero uno per ottenere i risultati che desiderate, pensate alla dieta come alle fondamenta della vostra casa, gli integratori sono gli ultimi ritocchi per renderla più forte, su una casa con fondamenta deboli non potrete effettuare nessun ritocco, perché crollerebbe.

Non si mette massa muscolare con gli integratori. Non si dimagrisce con gli integratori. Con gli integratori ci si aiuta.

CBD (Olio di canapa)

Perché il primo della lista? Perché è molto promettente come integratore, specialmente dal punto di vista del rilassamento e dolori articolari. Ci sono ottime possibilità che impatti su diversi recettori ed in particolare su quelli che amplificano lo stress e l'ansia.

La mia esperienza è: io lo uso in gocce, ne ho parlato diverse volte e dormo molto meglio la notte, sono più tranquillo e rilassato. I piccoli dolori articolari che chi solleva pesi ha costantemente sono alleviati e lo stress della vita è minore. Se dovessi dire cosa fa è un po' come vivere costantemente con una sensazione di benessere diffusa, senza essere un sonnifero. In commercio ci sono varie % di olio al CBD ma personalmente uso quello al 10%.

Modalità di assunzione

Meglio lontano dai pasti 4-5 gocce prima dormire e un'altra a metà mattina. La dose è comunque variabile, rapportata al livello di stress che si ha.

> Utilizzo consigliabile quando si è stressati, non si dorme benissimo e si ha una vita particolarmente frenetica.

Lo trovi Qua
Codice Sconto: VELOCE ed avrai il 30% di sconto

Multivitaminico

I multivitaminici sono venduti come compresse o polveri e possono contenere anche estratti naturali direttamente da frutta e verdura e minerali.

Ciò che viene letto sulla confezione e che salta all'occhio è la quantità di vitamine del gruppo B che può sembrare esageratamente alta rispetto alla RDA.

La RDA è la quantità minima raccomandabile, non la quantità giusta da assumere, motivo per il quale può tranquillamente essere superata.

Oltretutto essendo idrosolubili è molto difficile poter accusare qualche problema. A riprova di ciò il coloro giallo marcato delle urine dopo l'assunzione è la vitamina b2 che viene espulsa perché è stata superata la capacità di assorbimento.

Quando assumere un multivitaminico? Tendenzialmente quando frutta, verdura e la varietà dei cibi non è ben curata. E' obbligatorio assumerlo? Ovviamente no, ma del resto vale per tutti gli integratori.

E' auspicabile frazionare l'assunzione di un multivitaminico in almeno 2 pasti in modo tale da aumentare la capacità di assorbimento delle vitamine in esso contenute.

Modalità di assunzione

1-2 compresse in pasti separati. Meglio spezzare le compresse in 2 ed assumerlo in pasti separati per assorbire al meglio tutte le vitamine senza far la pipì fosforescente.

> Utilizzo consigliabile sempre perché considerato sicuro a bassi dosaggi. Più utile in diete con poca varierà di alimenti.

Lo trovi Qua
Tutti gli Sconti

Whey protein – Proteine in polvere

Le proteine in polvere più che un integratore sono cibo vero e proprio.
Ne esistono di diverse tipologie ma andiamo per gradi.

Le proteine più nobili sono quelle che derivano dal latte e dalle uova. Anche le proteine della soia sono ottime proteine, mentre a seguire abbiamo le altre fonti vegetali.

Le proteine della carne se derivano dal collagene hanno un basso valore biologico, mentre se derivano direttamente dal muscolo allora possono essere considerate nobili. In ogni caso è buona norma vedere la fonte da cui viene estratta le proteine e lo spettro degli aminoacidi.

Oltre a questa divisione abbiamo la divisione tra proteine concentrate, isolate o idrolizzate.

Le proteine concentrate hanno mediamente l'80% di contenuto proteico, hanno una

certa quantità di lattosio (se derivano dal latte) e un tempo di assimilazione piu elevato rispetto alle isolate e idrolizzate, compreso tra 1 e 2 ore.

Le proteine isolate hanno una percentuale proteica intorno al 90%, meno lattosio ed una digestione più veloce di circa 1 ora.

Le proteine idrolizzate sono pre-digerite e molto simili agli aminoacidi essenziali. Queste fa di loro una proteina con un bassissimo contenuto di lattosio ed una velocità di assimilazione compresa tra i 15 ed i 30 minuti.

Quali usare?

Se non si ha nessun problema col lattosio le proteine concentrate sono sufficienti (impact whey concentrate).

Se si è alla ricerca di proteine più digeribili e leggere, seppur con una minima presenza di lattosio, allora le proteine isolate sono la scelta migliore (impact whey isolate).

Se si cercano proteine “pure” da assumere immediatamente prima del workout o durante, praticamente prive di lattosio allora son preferibile le proteine idrolizzate o le peptopro.

Se si cerca una proteina delattosata invece Isopro97 o proteine non derivanti dal latte.

E’ inoltre possibile (e personalmente tendo a farlo) ruotare le fonti proteine. Talvolta utilizzo le proteine del latte, talvolta le idrolizzate, la miscela vega, soia (no, non vi aumenteranno gli estrogeni e non vi cresceranno le tette con 2 misurini), canapa, riso etc. E’ solo uno sfizio che utilizzo per adattare il corpo ad assimilare al meglio ogni tipo di aminoacido.

E’ necessario ciclizzarle?

Non è necessario sospendere la loro assunzione, sono perfettamente cibo.

Possono inoltre essere utilizzare sia in cut che in bulk a prescindere dalla strategia usata. La ritenzione idrica che qualcuno sospetta è presente solo se ci sono difficoltà digestive, in particolare quando si è sensibili al lattosio. In tal caso, specialmente nelle ultime fasi di una preparazioni ad una gara è meglio usare proteine delattosate o idrolizzate.

Modalità di assunzione

Essendo alla stregua di cibo vero e proprio non c'è una quantità indicabile, se non quella necessaria a completare il fabbisogno proteico.

Per la maggior parte delle persone le proteine concentrate\isolate sono la miglior scelta anche se quando assunte prima dell'allenamento deve essere considerato i tempi di digestione.

Le proteine idrolizzate sono ottime per le persone sensibili al lattosio o per tutti coloro che hanno bisogno di recuperare velocemente perché si allenano con molta frequenza o piu volte al giorno.

Per migliorare la performance, ridurre il catabolismo e indurre l'anabolismo è consigliabile assumere almeno 25 g di una fonte proteica prima e/o dopo l'allenamento, da scegliere tra cibo o proteina in polvere.

> Utilizzo consigliabile per comodità e raggiungimento della quota proteica. Post wo, se non si mangia a ridosso (entro l'ora) sono un ottimo alimento. Anche negli spuntini o a colazione sono molto pratiche e comode.

Le trovi Qua **e qua (lista delle proteine)**
Tutti gli Sconti

Gainer

RESEALABLE POUCH
MYPROTEIN
EXTREME
GAINER
BLEND
350 PROTEIN
610 CARBS
FUEL YOUR AMBITION

I gainer sono miscele di proteine e carboidrati spesso addizionati di vitamine ed altri aminoacidi come la creatina. E' possibile anche crearselo da soli, utilizzando per esempio un mix di avena, proteine in polvere, ed ogni altro aminoacido che si desidera inserire.

Possono essere usati per completare il fabbisogno energetico e proteico all'interno della dieta ed in base ai loro ingredienti si sposano meglio in certi frangenti.

Sono utili se non riesci a mangiare cibo solido, altrimenti non sono sostituitivi delle semplici proteine in polvere perché, per l'appunto contengono anche altro.

I gainer composti da carboidrati semplici come le maltodestrine o il destrosio è meglio assumerli dopo l'allenamento, mentre quelli contenenti avena o altri carboidrati a digestione più lenta vanno bene in ogni frangente ma non a ridosso del pre-allenamento a causa della loro lenta capacità digestiva.

Spesso vengono addizionati di vitamine o aminoacidi o "bilanciatori di ph". Quest'ultimo è totalmente inutile poiché il ph del corpo è sempre stabile (salvo lievissime fluttuazioni) a causa dei sistemi tampone del corpo (come la respirazione) che mantengono il ph stabile. Non a caso la stessa dieta alcalina non ha nessun supporto scientifico. Link qua.

> Utilizzo consigliabile per raggiungere il fabbisogno proteico ed energetico

Li trovi Qua
Tutti gli Sconti

La creatina

La creatina è uno degli integratori più studiati e maggiormente efficaci, specialmente sugli uomini. Le donne invece, qualcuna, è meno responder, non notando cosi tanti benenefici.

Viene sintetizzata nel fegato e nel pancreas a partire dagli aminoacidi arginina, glicina e metionina e risiede principalmente nel muscolo come Fosfocreatina PCr.

Durante l'esercizio fisico il corpo utilizza come fonte di energia l'ATP. Quando viene scissa per rilasciare energia, il ruolo della fosfocreatina è quello di convertire l'ADP in ATP trasferendo il suo gruppo fosfato.

Questo sistema è il modo più rapido per generare potenza ed energia e non a caso l'integrazione di creatina è evidente proprio in tutti gli sport in cui è richiesta un alto grado di forza che possono incrementare anche del 10-15%. Inoltre è tanto piu evidente quando la dieta è povera di carne, specialmente rossa.

Non solo, contribuisce ad aumentare massa magra (grazie all'aumento di forza, data dall'aumento della sezione trasversa del muscolo) ma non crea ritenzione idrica come si pensa.

A corollario di tutto si aggiunge il suo grado di sicurezza. La creatina si è dimostrata sicura per le persone sane anche per diversi mesi presa quotidianamente.

Modalità di assunzione

Carico-mantenimento

Assumere 20-25 g al giorno in dosi di 5 grammi frazionati durante l'arco della giornata. Dopo una settimana continuare con una dose standard di 3-5 gr ogni giorno per tre settimane. Fare una pausa di un mese e ripetere il ciclo.

Assunzione in cronico

Assumere 4-5 g ogni giorno. Non è necessario sospenderla per problemi di salute, anche se dopo mesi che la si prende (per i piu pignoli) è possibile staccarla per permettere di ripristinare la produzione endogena e successivamente utilizzarla di nuovo. Mediamente la si può assumere per 3-4 mesi, sospenderla per un altro mese e successivamente utilizzarla di nuovo.

Per entrambe le modalità di assunzione è consigliabile assumerla in concomitanza di carboidrati o di un pasto, non necessariamente a ridosso dell'allenamento o prima dell'allenamento.

> Utilizzo consigliabile sia nei periodi di massa che definizione. In definizione non crea nessun appannamento se correttamente sciolta (usare piccole dosi per favorire lo scioglimento).

La paura della ritenzione in queste condizioni è infondata poi si, attira acqua, ma all'interno del muscolo. Non fuori.

La trovi Qua
Tutti gli Sconti

Caffeina

La caffeina è quasi sicuramente la sostanza più usata al mondo, anche perché viene usata quotidianamente.

La si trova dal caffè, al tè, alla cioccolata. In una tazza di caffè ci sono tra i 50 e gli 80 mg di caffeina per esempio. Il principale meccanismo di azione della caffeina riguarda la sua azione sui recettori dell'adenosina sulla membrana neuronale.

La caffeina si sostituisce all'adenosina impedendo a quest'ultima di provocare sonnolenza e rilassamento ma invece aumentando la secrezione di diversi ormoni eccitanti, tra cui l'adrenalina.

E' venduta come integratori sia in polvere che come compresse. Tra le due forme è consigliabile usarla in compresse così da ridurre il rischio di assumerne troppa tutta insieme.

Migliora la performance, il grado di attenzione ed anche il recupero migliorando la sintesi di glicogeno, anche se dosi elevate possono peggiorare stati di stress gia presenti.

Nei soggetti predisposti se usata anche ore prima di coricarsi rischia di disturbare il sonno.

E' utile anche come termogenico (infatti presente in ogni termogenico che si rispetti), sebbene, la sua azione "bruciagrasso" nonostante esista sia rilegabile solo ad un piccolo incremento del metabolismo basale (circa il 2% sul totale) ed al

miglioramento della performance in allenamento

La trovi Qua
Tutti gli Sconti

Modalità di assunzione

Una dose di 3-6 mg per kg di peso è stata segnalata come una dose sicura anche se la tolleranza tra le persone è variabile.

Non entra in conflitto con la creatina (c'è un singolo studio vecchio di 20 anni, ma se letto attentamente, nemmeno lui indica che le due sostanze vadano in conflitto).

Se assunta come integratore da 30 a 60 minuti prima dell'allenamento è il timing ottimale, mentre se usata come caffè 15/30 minuti prima.

E' necessario evitare di prenderla costantemente ma solo a periodi della durata di 3-4 settimane, con riduzione di 7-14 giorni in modo da non sviluppare tolleranza. (Curiosità: lo zenzero aiuta a pulire i recettori).

> Utilizzo consigliabile specialmente pre-workout. Per chi è particolarmente sensibile, se assunta in dosi cospicue, puo avere difficolta ad addormentarsi.

Citrullina (Pump e Preworkout)

La citrullina sta tornando alla ribalda, insieme all'estratto di vinacciolo per l'effetto pump che crea.

Tutti pensano che sia l'arginina a dare quel piacevole effetto volumizzante, ed effettivamente così è, ma solo quando si trova nel flusso sanguigno. Ecco perché l'arginina torna utile se presa per via endovenosa o se in qualche modo arriva nel sangue. Come?

Tramite la citrullina e non tramite l'arginina orale, che in gran parte viene degradata da una classe di enzimi chiamata Arginasi che permettono solo l'arrivo di pochissima arginina nel sangue, cosa che invece non succede assumendo la citrullina, la quale bypassa il processo ed ha come effetto il famigerato pump.

Modalità di assunzione:

8-12 gr di citrullina malato, 30 minuti prima dell'allenamento. Senza nessuna ciclizzazione.

La trovi Qua
Tutti gli Sconti

Beta – Alanina

La beta alanina è un aminoacido che funziona molto bene negli allenamenti in cui viene prodotto molto acido lattico.

La massiccia produzione di ioni di idrogeno (H+) comporta un abbassamento del Ph intracellulare, quindi affaticamento precoce, e impedimento della contrazione. La beta alanina è utile in questo caso poiché l'aminoacido carnosina ha la capacità di "tamponare" il Ph alterato da queste condizioni, solo che i suoi livelli dipendono dalla disponibilità di beta alanina.

Ecco perché è utile la beta alanina piuttosto che la carnosina.

Ma la beta alanina aumenta le prestazioni? Si, soprattutto quelle dove viene prodotto acido lattico, quindi, è utile in palestra negli allenamenti tipici del bodybuilding, negli sport come il canottaggio o gli sprint.

E' meno utile negli allenamenti di forza pura, piu utile quando si fanno allenamenti lunghi (in termini di volume) e con tut prolungati di almeno 40 secondi a serie.

Modalità di assunzione

4-5g in una o più dosi durante la giornata per 7-10 giorni, per poi calare a 3.
A circa 15 minuti dall'assunzione può dare formicolio del tutto innocuo, specialmente alle orecchie.

Non è strettamente necessario assumerla preworkout, anche perché la sua captazione è meglio svolta in presenza di insulina (quindi almeno con qualcosa che la stimola, come le proteine, carboidrati o aminoacidi)

> Utilizzo consigliato soprattutto negli sport dove è richiesta una resistenza alla fatica elevata

La trovi Qua
Tutti gli Sconti

Carboidrati liquidi

I carboidrati quando sorseggiati durante l'allenamento migliorano le prestazioni fisiche sia aerobiche che anaerobiche e quindi sono adatti sia a chi corre ma anche a chi solleva pesi.

La loro efficacia dipende comunque dalla quantità di carboidrati assunti complessivamente nella dieta e dall'ultimo pasto che viene fatto (se ricco di carboidrati ha poco senso utilizzarne altri per la performance) per cui diete ricche di carboidrati affievoliscono questi benefici mentre diete con un basso tenore glucidico metteranno in risalto l'incremento di prestazioni.

I più digeribili sono le destrine cicliche ma nei soggetti meno sensibili anche il destrosio o le maltodestrine sono ottime.

L’amido di mais ha una digestione più lenta, cosi come il palatinose e devono essere presi lontano dall’allenamento per evitare pesantezza, specialmente a dosi elevate.

Modalità di assunzione

Immediatamente prima (10 minuti) o durante l'allenamento.

Destrosio, maltodestrine o simili, compresa la destrina ciclica che con la sua bassa osmolorità favorisce il comfort gastrointestinale, anche lo zucchero da cucina (glucosio + fruttosio) sono valide alternative da vagliare fino a scegliere quella meglio tollerata.

I carboidrati devono essere contestualizzati al piano dietetico. Può essere valido utilizzarne 20 g per allenamento relativamente corti in stato di deficit e senza la necessità di ricaricare, mentre per allenamento più lunghi circa 50 g è la dose ideale.

Sono estremamente validi quando si vuole ottimizzare il timing dei nutrienti per concentrare la quasi totalità dei carbo a ridosso dell'allenamento, dove per ovvie esigenze, sarebbe impossibile mangiare alimenti solidi prima dell'allenamento o durante.

ATTENZIONE: è importante non esagerare con la quantità di carboidrati per evitare fenomeni di ipoglicemia reattiva (debolezza e sudore) o la corsa in bagno se mal digeriti (richiamano acqua nel lume intestinale): purtroppo però per scoprire la dose limite è necessario sperimentare per sapere la propria tolleranza, anche se una quantità limite si aggira verosimilmente agli 80g presi tutti assieme.

La trovi Qua
Tutti gli Sconti

BCAA Aminoacidi ramificati

I BCAA, o aminoacidi ramificati sono tre deli 8-9 aminoacidi essenziali (EAA). Dei tre la leucina è il responsabile dell'attivazione dell'MTOR, fondamentale per l'avvio alla sintesi proteica.

Si è creduto che potessero avere un "ruolo anabolico" proprio a causa di questo motivo ma è noto che senza la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali la sintesi proteica non può avvenire.

I ramificati sono solo 3 ed il muscolo non cresce con 3 aminoacidi, per cui, è del tutto un errore credere che possano favorire la crescita muscolare.

A ciò si aggiunge che il fabbisogno proteico ha già una quota di aminoacidi ramificati non indifferenti, motivo per il quale non c'è motivo di una supplementazione aggiuntiva (a fine muscolari) se già si completa il fabbisogno, specialmente con proteine alimentari o derivanti da integratori, di qualità.

Differenze tra 2:1:1, 4:1:1, 8:1:1 etc. Il primo numero indica la quantità di leucina presente (principale promotore della sintesi proteica). Piu è alto il numero, maggiore quantità di leucina sarà presente nella polvere o nella compressa.

La domanda è: è utile tutta questa leucina? Cosa mi cambia? La risposta è che avere piu leucina non è utile, quando la quantità proteica è raggiunta. La sintesi proteica, per non interrompersi ha bisogno sia di tutti gli aminoacidi ma anche di quantità specifiche di ognuno.

Alzando solamente la dose di un solo aminoacido va da sé che non comporta nessun aumento di muscolatura ma solo un suo utilizzo come se fosse uno zucchero o come scoria azotata.

I BCAA 2:1:1 sono dunque piu che sufficienti. Solo in caso di bassissimo contenuto proteico o bassa qualità proteica si potrebbe pensare ad usare i 4:1:1, ma a quel punto meglio optare per gli eaa. Non ti far fregare dai numeroni.

Curiosità: la singola leucina costa circa 25 euro al kg. I BCAA molto di più. Aggiungendo leucina a valina ed isoleucina, il costo degli aminoacidi ramificati con quantità maggiori di leucina non dovrebbe salire, ma quindi calare.

Quello che possono fare è alleviare la stanchezza mentale, per cui se non si vuole usare la caffeina come stimolante (o magari in aggiunta) possono essere utilizzati in questo modo se si arriva all'allenamento particolarmente stanchi.

Probabilmente una dose piuttosto elevata di almeno 10g è sufficiente a questo scopo. Da utilizzarsi quindi, qualora si volesse pre workout (la classica assunzione metà prima, metà dopo, soprattutto dopo non ha senso perché come detto non creano muscolo).

Da usarsi durante la giornata in piccole dosi nell'ordine di 2-3g nei periodi di particolare stanchezza e debolezza.

Li trovi Qua
Tutti gli Sconti

HMB

L'HMB, metabolita della leucina, ha delle proprietà interessanti e rispetto alla sostanza da cui proviene è decisamente più potente, grammo per grammo, nella riduzione del catabolismo proteico di circa 20 volte. E' quindi "meno anabolico" della leucina, ma maggiormente preservante per i muscoli.

Il basso tasso di conversione dell'HMB a partire dalla leucina fa si che affinché si abbia la disponibilità di 3 grammi di HMB è necessario disporre di una dose di 60 gr di leucina.

E' interessante notare come l'HMB, insieme alla vitamina D sembra agire sinergicamente e contribuire agli aumenti di forza.

Curiosità: in commercio ci sono due forme di HMB: il ca HMB (sali di calcio) o come FA HMB, cioè HMB in forma libera, quest'ultimo introdotto solo di recente. Il secondo è più biodisponibile e più veloce rispetto ai sali di calcio, ma dai più recenti studi sull' FA HMB, si nota come questi siano manipolati e fantasiosi, dai risultati sorprendenti tanto da far registrare guadagni muscolari superiori all'uso di steroidi, e

chiaramente, non sono da tenere in considerazione, poiché creati ad ad hoc solo per la sua vendita.

La sua integrazione è in ogni caso ritenuta sicura.

E’ preferibile utilizzarlo nei periodi di cut, specialmente prolungati o marcati o nelle diete dal basso contenuto proteico.

Il dosaggio più utilizzato si aggira intorno ai 3 grammi prima dell'allenamento. Per le diete piu spinte, si può utilizzare anche nell’arco della giornata nella dose di 2-3 diviso in piu assunzioni durante il giorno.

Li trovi Qua
Tutti gli Sconti

EAA Aminoacidi Essenziali

Se i ramificati sono 3, gli essenziali sono i 9 aminoacidi fondamentali per la sintesi proteica. Fungono come proteine, ma non hanno tutti gli aminoacidi contenuti nelle whey, quindi hanno meno calorie.

Vengono presi quando la qualità proteica della dieta è bassa, quando si hanno problemi di digestione delle whey (magari problemi col lattosio), quando si vuole creare un surplus aminoacidico (come in forte ipocalorica) o nei pressi del workout, senza utilizzare le proteine, anche quelle in polvere.

Mediamente 10 gr di essenziali corrispondono a circa 25 gr di whey e la dose suggerita è variabile in base a quel si deve fare.

Mediamente, 10 gr pre e post workout, o during periodi di digiuno è la posologia più usata.

Li trovi Qua
Tutti gli Sconti

Vitamina D3

Tramite i raggi del sole sono la principale fonte di vitamina D (le lampade non esplicano la stessa funziona) ed a livello epidermico viene sintetizzata la D3. Altre fonti alimentari sono il tuorlo dell'uovo, i cerali, i pesci grassi.

Le sue principali funzioni riguardano il sistema immunitario, la contrazione muscolare e la salute delle ossa. E' stato visto come la percentuale statistica di persone carenti di questa vitamina è molto alta, soprattutto d'inverno ed in tutte le persone che stanno troppo poco tempo all'aria aperta ed ai raggi del sole.

La dose consigliabile giornaliera è di 5000iu al giorno totali che può essere coperta anche tramite l'uso di integratori alimentari.

Per meglio assicurarsi l'assimilazione è bene utilizzare nella propria dieta anche alimenti contenenti vitamina K, come cavoli, broccoli e crucifere in genere. E' bene assumerla in concomitanza di fonti alimentari grasse (come l'olio d'oliva) o in diete high fat, specialmente nei periodi invernali.

> Utilizzo consigliabile specialmente nel periodo invernale insieme ad una fonte di grassi.

La trovi Qua
Tutti gli Sconti

Omega – 3 (oli di pesce)

Gli omega 3 sono letteralmente dei grassi. Sono acidi grassi essenziali, appartenente alla famiglia dei polinsaturi ed i più importanti di dividono in EPA e DHA.

Ci sono anche gli omega 6 e gli omega 9 ma una loro carenza è molto più rara. Hanno moltissime influenze sul metabolismo, tra cui il miglioramento della sensibilità insulinica, la salute cardiaca, il controllo dell'infiammazione etc.

La loro fonte principale è il pesce grasso, e gli alimenti di origine animale sono quasi le uniche fonti da cui trarne una quantità sufficiente.

Curiosità personale: ho assunto per circa 2 mesi (premessa: perfetto stato di salute senza nessuna patologia) una dose di circa 20g di omega 3 al giorno.

Ho avuto un netto miglioramento dei dolori articolari e, unito all'ipocalorica, una vistosa accelerazione nella perdita di massa grassa.

Modalità di assunzione

L'Amarican Heart Association raccomanda almeno 1g al giorno, ma maggiori benefici possono esserci anche a dosi superiori di almeno 2-3 g da prendersi durante un pasto.

Li trovi Qua
Tutti gli Sconti

Possibili stack per l'allenamento

Stack pre-workout: obiettivo attenzione e focus

200 mg di caffeina
10 gr di BCAA
2 g di tirosina

Obiettivo attenzione senza stimolanti (Ideale per gli studenti):

10 gr di BCAA
2 g di Acetyl tirosina
1 g di DMAE

Stack Intra-workout: obiettivo allenamento di intensità e durata

20-60g di ciclodestrine
10 gr di EAA
4 g di Beta alanina
5 g di creatina

Obiettivo stimolare l'ossido nitrico

10 g di Citrullina
3 g di Carnitina
Pizzico di sale

Farine consigliate per cucinare

Avena istantanea (anche per un gainer fai da te)
Farina di grano saraceno
Farina di teff
Farina di amaranto
Farina di Freekeh

Esempio ricetta pancake

3 bianchi d'uovo
1/2 misurino di proteine del siero di latte (qualunque gusto va bene)
30g di farina di avena o altre farine
1 g di lievito
Pizzico di bicarbonato
½ cucchiaino di succo di limone
1-2 cucchiai di latte (qualsiasi)

Fonti: sito examine.com

Se hai domande o vuoi sapere su altri integratori iscriviti al Gruppo Facebook

Oppure chiedi pure!