

Acetyl-Carnitine-L-Hcl



Informazioni nutrizionali	Per dose pari a 2 caps.
Valore energetico	270,24 kcal - 1148,50 Kj
Proteine	0,00 gr.
Carboidrati	0,00 gr.
Grassi	0,00 gr.
Acetyl-L-Carnitine-hcl	1000,00 mg.
di cui L-Carnitina	675.00 mg.

ASPARTAME FREE !

Informazioni

L' **Acetil-L-Carnitina** è un **antiossidante** ritenuto come un eccellente rimedio naturale di cui beneficia in particolare il cervello in quanto aiuta a fornire maggiore e migliore energia nel mitocondrio, considerato a sua volta un generatore di energia della cellula.

L' **Acetil-L-carnitina** viene utilizzata per vari disturbi mentali tra cui il morbo di Alzheimer (per quanto riguarda la perdita di memoria), problemi relativi alla malattia di Lyme, per la sindrome di Down, problemi di circolazione nel cervello, cataratta, dolore neuropatico a causa di diabete o di farmaci usati nella cura anti-AIDS e nei casi di paralisi facciale.

Viene usata anche per migliorare i casi di infertilità maschile ed i sintomi di "menopausa maschile" (bassi livelli di testosterone a causa di invecchiamento). L'acetil-L-Carnitina agisce anche a livello ormonale, in quanto stimola l'ipotalamo (la zona del cervello che controlla le funzioni dell'ipofisi anteriore e produce ormoni che vengono immagazzinati dall'ipofisi anteriore) a produrre una maggior quantità di ormoni preposti al rilascio delle gonadotropine. Queste ultime stimolano nell'uomo il testosterone e quindi sono usate con successo nel trattamento dell'ipogonadismo ipogonadotropico idiopatico. Secondo Parnetti e altri (1990) è anche un anti-cortisolo. Ma al di là delle letterature, l'ACL sembra veramente stimolare il testosterone, in quanto molti atleti riferiscono un forte aumento dello stimolo sessuale e della sensazione di miglior connessione nervo-muscolo, tipica di alti livelli di androgeni.

Indicazioni di uso: Il dosaggio quotidiano della acetil-l-carnitina varia tra i 500 e i 2500 mg. assunti in piccole dosi scaglionate nella giornata perché il suo riassorbimento da parte dei tubuli renali sia facile alla saturazione. La somministrazione deve essere continuata per almeno 3-4 settimane, in quanto ci vuole un certo tempo prima che l'ACL espliciti tutti i suoi effetti.

Dose : secondo le indicazioni del Ministero della Salute Italiano, 1000,00 mg/die.

Contenuto: barattolo da 50 gr. di Acetyl-L-Carnitine -HCL, 100 caps. pari a 50 dosi giornaliere.

Sicurezza d'uso ed effetti collaterali: L'acetil-l-carnitina è una sostanza assolutamente atossica, ma in alcuni soggetti ipersensibili può causare sintomi di iperstimolazione come nervosismo, mal di testa e insonnia, mal di stomaco, nausea, vomito. In questo caso basta diminuire le dosi per eliminare questi effetti e non assumere il prodotto di sera.

L' Acetil-L-carnitina per dimagrire:

L'acetil-L-carnitina è un valido aiuto per dimagrire in quanto ha un buon potere brucia grassi che interviene senza intaccare i muscoli, ma solo sulla parte grassa vera e propria.

L' Acetil-L-carnitina fa dimagrire ?

L'acetil-L-carnitina aiuta a spostare gli acidi grassi liberi nei mitocondri dove vengono bruciati per produrre energia. Questa è un'attività molto importante perché è solitamente difficile per gli acidi grassi passare attraverso i mitocondri. Tutto questo significa che più grassi e meno carboidrati e proteine verranno bruciati per produrre energia nei mitocondri.

L' Acetil-L-carnitina produce risultati d'efficacia:

Uno studio scientifico effettuato su un tot di uomini ha ottenuto una riduzione del grasso corporeo, un aumento muscolare ed un abbassamento dei livelli di lipidi nel sangue.

Acetil-L-carnitina o L-carnitina?

Sono entrambi prodotti dallo stesso aminoacido e portano ai medesimi benefici. Se vogliamo dare più precise doti possiamo classificare che la L-carnitina concentra maggiormente sui benefici relativi all'aspetto energetico e brucia grassi, mentre l'acetil-L-carnitina più sull'aspetto cerebrale in quanto protegge le cellule nervose del cervello dalla degenerazione a causa di invecchiamento o malattia e stimola i mitocondri. Rispetto alla L-carnitina, l'ACL è maggiormente assorbibile a livello intestinale in quanto è più liposolubile e quindi passa più agevolmente dal torrente sanguigno ai punti dei tessuti dove agisce. L'ACL, viene eliminata in circa 12 ore, in quanto non si lega all'albumina o ad altre proteine del sangue che potrebbero ritardarne l'emivita (la durata della sostanza nel sangue).

Acetil-L-carnitina e caffeina

L'abbinamento **acetil-L-carnitina e caffeina** è una grande coppia per chi vuol perdere peso, in quanto assieme si combinano maggiormente gli effetti termogenici e brucia grassi che tanto sono utili per dimagrire. Ovviamente va invece evitata la caffeina in soggetti ipertesi, con problemi di salute cardiaci e intolleranti alla caffeina.

L'**acetil-L-carnitina** solitamente viene consigliata di essere assunta prima dell'attività di work-out, perché durante l'attività fisica si riesce ad aumentare la perdita dei grassi fino a quasi più del 25% e tutto questo trasformando i grassi in energia, ritardando la fatica e migliorando di conseguenza anche il recupero dallo sforzo fisico.

L'Acetil-L-carnitina va bene anche per chi non fa sport?

L'ACL offre numerosi vantaggi salutistici anche per chi non fa sport e soprattutto svolge una azione brucia grassi anche in soggetti sedentari (purchè ovviamente seguano una alimentazione equilibrata e leggermente ipocalorica). In uno studio su cavie di sesso maschile è stato dimostrato che la somministrazione di acetil-L-carnitina tra i 4 e gli 8 mesi (le cavie raggiungono la maturità sessuale verso i 4 mesi) riduce del 7,7 % il diametro delle cellule adipose sottocutanee, rispetto all'incremento dell'8,6% delle cavie senza ACL. Se riportiamo il discorso all'uomo, è come se un soggetto di 24 anni rimanesse magro come quando ne aveva 12, con una riduzione dei lipidi di deposito del 16%. Arrivate a 16 mesi (circa 48 anni umani) le cavie a cui era stata somministrata l'acetil-L-carnitina, avevano ancora le dimensioni delle cellule adipose uguali a quelle di 4 mesi. Le cavie di controllo, alla stessa età, si ritrovavano gli adipociti aumentati del 16%, ed ingranditi del 17%, rispetto all'altro gruppo. Infine a 21 mesi le cavie "ACL" presentavano una percentuale di grasso minore del 30% rispetto al gruppo di controllo. L'integrazione di ACL aumenta l'ossidazione dei grassi e di altri substrati a livello mitocondriale del 260% , per cui ha un evidente effetto brucia grassi anche in soggetti sedentari.

