



## Beta alanine 1250 90Cpr

Codice: 1113

€ 14,30 ~~€ 17,50~~ - 18%



Integratore di Beta-alanina pura al 100%

Può prevenire gli accumuli di acido lattico  
Migliora la resistenza ed energia fisica  
Favorisce il trofismo muscolare  
Alto dosaggio

Uno studio del 2008 pubblicato sulla rivista scientifica International Journal of Sports of Medicine dimostra come un integratore di Beta-Alanina possa incrementare la forza muscolare durante gli allenamenti. I ricercatori del The College of New Jersey hanno riferito che, dopo aver assunto un integratore di beta-alanina per 30 giorni, un gruppo di atleti ha completato oltre il 30% in più di ripetizioni rispetto al gruppo placebo in sei serie di squat con il 70% del loro massimale. Inoltre, i ricercatori, hanno evidenziato un incremento significativo della massa muscolare e un calo di grasso.

La Beta Alanina è un aminoacido che entra direttamente nella produzione della Carnosina (Beta Alanina + Istidina). Usare la Beta-alanina come integratore provoca un aumento medio del 60% della carnosina muscolare. La Beta Alanina, come dimostrano innumerevoli studi, è efficace su molti fattori interessanti per l'allenamento ma in modo particolare sull'effetto tampone a contrasto dell'acido lattico.

Beta Alanina 1250 > l'integratore per ridurre l'acido lattico

Solo negli ultimi 5 anni sono stati pubblicati oltre 30 studi, tutti positivi, su riviste scientifiche, riguardanti l'efficacia sulla prestazione lattacida della supplementazione con Beta Alanina (sprinter su 400 mt, ciclisti su sprint massimali, vogatori portati ad esaurimento). Per questa ragione la Beta Alanina viene considerato l'integratore perfetto per contrastare l'acido lattico. Semplificando, dal punto di vista biochimico, la Beta Alanina, tramite la sua conversione in Carnosina, cattura l'atomo d'idrogeno dell'acido lattico consentendo così la riconversione in piruvico per la produzione di nuova energia, senza massiva alterazione del pH muscolare. In questo modo viene potenziata l'azione della cosiddetta "navetta del lattato", quindi della possibilità di riutilizzare la produzione di acido lattico a fini energetici. Questa caratteristica aiuta a stabilizzare il pH muscolare e ritarda l'inibizione del sistema enzimatico conseguente all'acidosi, il tutto con un'influenza positiva anche sulle funzioni collegate al metabolismo della Fosfocreatina. L'interferenza del lattato nella prestazione è legata alla velocità di accumulo di quest'ultimo. Il sistema di smaltimento, infatti, va in crisi (e quindi in acidosi) quando si produce più acido lattico di quanto se ne smaltisce: la cellula invia segnali precoci di affaticamento distrettuale quando ancora esistono riserve energetiche (locali e generali) capaci di permettere la continuazione del lavoro. Questa caratteristica fa capire come l'integrazione con Beta Alanina possa permettere ad un atleta di sostenere un esercizio sub massimale alla maggiore intensità possibile per un tempo maggiore, si pensi a sprint su distanze medie ma anche a ripetute (oppure metodiche a circuito, composte da stazioni ciascuna svolta con alta intensità e con pochissimo recupero fra una stazione e l'altra.

### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/beta-alanine-1250-90cpr>

## Quando assumere la Beta Alanina?

Occorre pensare che assumere Beta Alanina spesso richiede tempi più lunghi rispetto alla Carnosina. I tempi sono di almeno 30/45 minuti prima di una prestazione per vedere questa molecola nel circolo ematico, ma molti atleti, soprattutto in gare di endurance o comunque composte da momenti con alte produzioni di lattato, fanno un uso della Beta Alanina in cronico più che in acuto, quindi non si preoccupano di usarla solo prima della seduta o della prestazione, ma assumono questa molecola in modo costante (tipo la metodica usata con la creatina) almeno per 3/4 settimane, alcuni ne aumentano il dosaggio nei gg in cui ci si allena. Addirittura sembrerebbe che i risultati migliori si possano ottenere dividendo il dosaggio in 2 volte al giorno. Certamente il poter disporre di un integratore ad alta concentrazione con un principio attivo superiore al g per capsula, rende l'assunzione estremamente comoda, precisa ed efficace. Di Beta Alanina ne va assunta un quantitativo oltre al grammo ma facilmente si incontrano atleti che ne usano 2,5 g.

## Le sinergie perfette con la Beta Alanina

Occorre sottolineare che l'assunzione di Beta Alanina viene ottimizzata dalla presenza di Vitamina E e Vitamina A (anch'esse di riconosciuta azione antiossidante). È quindi opportuno che queste vitamine vengano introdotte con eventuali quote suppletive (esempio con un pool vitaminico minerale per sportivi). L'assunzione di Beta Alanina insieme a zuccheri veloci ma stabili nel tempo (quindi insulino dipendenti tipo Perfect Carb 7) non solo aumenta la capacità ergogenica ma contemporaneamente attenua i piccoli effetti collaterali (rossore) prima descritti. Ma la sinergia principale è con la creatina: la Beta Alanina ha in comune con la Creatina sia l'effetto tampone che un'azione pro-energetica. Alcuni studi hanno evidenziato come l'associazione delle 2 molecole rende la performance di resistenza all'esaurimento lattacido maggiore del 10% rispetto all'uso delle molecole prese singolarmente.

## I benefici della Beta Alanina sulla prestazione sportiva

Ad oggi l'integrazione con Beta Alanina appare una delle più efficace per ottenere effetti multipli fra cui:

- Effetto tampone sulla produzione di acido lattico
- Azione antiossidante
- Un conseguente incremento della forza resistente
- Effetto positivo sul ritardare la sensazione di stanchezza
- Influenza sull'ATPasi miosinica e quindi sull'azione delle fibre bianche potenti
- Attenua il classico dolore post allenamento (DOMS)

Valore energetico  
100 g\*  
Dose

BETA ALANINA  
86,2 G  
3750 MG

### Caratteristiche

Non contenenti

### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/beta-alanine-1250-90cpr>



Tipologia alimentare  
Marca  
Formato

Vegetariano  
Net Integratori  
90Cpr

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/beta-alanine-1250-90cpr>