



## Essential Amino - Yamamoto 240Tabs

Codice: 1251

€ 22,79 ~~€ 37,50~~ - 39%



Integratore di Aminoacidi essenziali in compresse

Matrice di aminoacidi essenziali

Con aggiunta di I-istidina

100% da fermentazione vegetale

Rapporto I-leucina, I-isoleucina, I-valina: 4:1:1

Maggiore quantità di I-leucina per favorire la sintesi proteica

Che cosa sono gli aminoacidi essenziali (EAA)?

Gli aminoacidi sono molecole organiche composte basilamente sia da un gruppo amminico (NH<sub>2</sub>) che da un gruppo carbossilico (COOH), che, unite fra loro, vanno a formare la struttura primaria delle proteine. Gli aminoacidi che concorrono alla formazione delle proteine e che sono fondamentali al funzionamento del nostro corpo sono 20, ai quali vanno a sommarsene altri 3 scoperti solo recentemente.

Di questi 23 aminoacidi totali, 8 vengono definiti essenziali. Con il termine aminoacidi essenziali (dall'inglese Essential Amino Acid – EAA) sono indicati quegli aminoacidi che l'organismo non è in grado di sintetizzarli da solo, o quantomeno non ad un ritmo commisurato rispetto alla domanda metabolica. Quindi devono essere obbligatoriamente introdotti con l'alimentazione.

Quali sono gli aminoacidi essenziali?

Nell'essere umano adulto, gli aminoacidi essenziali sono 8, e nello specifico sono:

Lisina: presente soprattutto in latte, soia, manzo, ma quasi assente nei cereali, serve alla formazione della carnitina e della vitamina B3. Per gli sportivi è in grado di velocizzare il recupero post-allenamento.

Triptofano: si trova nel latte e nei latticini, nelle uova, nei legumi, nella carne e nel pesce. È un aminoacido importante nella sintesi proteica, e rappresenta il punto di partenza nella sintesi di serotonina e niacina.

### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/essential-amino-yamamoto-240tabs>

**Fenilalanina:** si trova nella maggior parte delle proteine animali e vegetali, quindi nella carne, nelle frattaglie, nel pesce, nelle uova e anche nel riso integrale. Viene coinvolta in molti processi metabolici, utilizzata anche in veste di “mattoncino strutturale” delle proteine, e partecipa alla formazione degli ormoni tiroidei.

**Treonina:** si trova soprattutto in mais, soia, uova, funghi, merluzzo, carni di maiale, agnello, coniglio e vitello. È uno degli aminoacidi che più facilmente mancano nella dieta vegana. È un costituente degli anticorpi, e riveste quindi un ruolo fondamentale per il mantenimento del sistema immunitario.

**Metionina:** presente in latticini, albume d’uovo, semi di sesamo, noci del Brasile, merluzzo e proteine della soia. La metionina è alla base della produzione di carnitina e cisteina, oltre che di creatina, taurina e vitamina B12. Svolge un’azione chelante su alcuni metalli pesanti e se presente in quantità sufficienti acidifica il pH delle urine.

**Leucina:** latte, mais, pollo e uova sono le fonti alimentari principali di questo aminoacido. Svolge un ruolo importante a livello muscolare, ed è fonte di energia alternativa in caso di attività sportiva intensa.

**Isoleucina:** si trova prevalentemente in mais, patate, pollo, uova, arachidi, bresaola, agnello. È strettamente legata al fabbisogno di glucosio (è infatti definita un aminoacido glucogenico e chetogenico), previene il catabolismo delle proteine strutturali e favorisce il recupero dopo uno sforzo prolungato.

**Valina:** ne sono ricchi: la polvere di albume, le proteine della soia, l’alga Spirulina, latticini e prodotti caseari. Svolge importanti ruoli soprattutto nella ricostruzione dei tessuti.

Di questi 8 EAA, gli ultimi 3 descritti (Leucina, Isoleucina e Valina) sono detti BCAA (dall’inglese Branched Chain Amino Acid), ovvero aminoacidi ramificati, accumulati dalla presenza di una catena ramificata laterale.

Per i soggetti in fase di crescita è compreso anche un nono aminoacido come essenziale: l’istidina.

A cosa servono gli integratori di aminoacidi essenziali?

Quando l’alimentazione da sola non è sufficiente a coprire i fabbisogni o quando si diminuisce il quantitativo di alcuni cibi, gli integratori rappresentano degli aiuti validissimi per rispondere alle necessità di aminoacidi.

In commercio se ne trovano diversi: con combinazioni differenti di aminoacidi, con singoli aminoacidi o esclusivamente con combinazioni di aminoacidi ramificati, ideali per gli sportivi.

Se si cerca un integratore che contenga tutti gli aminoacidi, Essential AMINO è l’ideale: non solo li contiene tutti, ma li fornisce anche nel loro rapporto ideale.

Quali sono i vantaggi di Essential AMINO?

Il nostro Essential AMINO:

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/essential-amino-yamamoto-240tabs>



È un prodotto costituito da aminoacidi da fermentazione vegetale.

Contiene tutti e 8 gli aminoacidi essenziali, in un rapporto ottimale per massimizzare la biodisponibilità e ridurre al minimo le scorie azotate.

Presenta anche l'aminoacido l-istidina

Fornisce il rapporto tra l-leucina, l-isoleucina, l-valina è 4:1:1. Quindi con maggiore presenza di l-leucina, un aminoacido fondamentale per la sintesi proteica.

È prodotto in Italia.

Modalità d'uso: assumere 6 compresse una volta al giorno con acqua o altra bevanda durante la giornata o dopo l'allenamento.

#### VALORI NUTRIZIONALI

Per porzione: 6 compresse

L-leucina

3300 mg

L-isoleucina

834 mg

L-valina

834 mg

L-fenilalanina

552 mg

L-treonina

552 mg

L-istidina

300 mg

L-lisina

#### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/essential-amino-yamamoto-240tabs>



228 mg

L-metionina

228 mg

L-triptofano

120 mg

#### INGREDIENTI

Miscela di aminoacidi ramificati (L-Leucina, L-Isoleucina, L-Valina, stabilizzante: idrossi-propil-metilcellulosa ), L-Fenilalanina, L-Treonina, agente di carica: cellulosa microcristallina, agenti antiagglomeranti: talco, sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio; L-Istidina, L-Lisina cloridrato, L-Metionina, L-Triptofano.

#### Modo d'uso

Si consiglia l'assunzione di 6 compresse nel post workout.

#### Avvertenze

L'assunzione non deve superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.

#### Caratteristiche

Non contenenti

Marca

Yamamoto Nutrition

#### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/essential-amino-yamamoto-240tabs>