

HMB+ Anti-stress Muscular Agent

Integratore alimentare di HMB (β -hydroxy- β -methylbutyric acid calcium salt).

Confezione: flacone da 100 compresse da deglutire (HMB: 1g/cpr)

Da sapere:

E' solo di recente che l'HMB è stato ammesso nella lista degli integratori alimentari. Negli Stati Uniti il suo utilizzo in questo settore è consentito da oltre quindici anni. L'HMB è naturalmente presente nell'organismo dove viene prodotto a partire da alcune sostanze, principalmente dalla L-leucina (amino acido ramificato essenziale). Le proprietà e gli effetti ascritti all'HMB derivano sostanzialmente dalla sua capacità di ridurre "in vitro" (cellule in coltura) ed "in vivo" (animali da esperimento, uomo) la distruzione e quindi la perdita di proteine. In particolare, in condizioni di stress di varia natura, l'assunzione di HMB è in grado di prevenire e/o ridurre la perdita di massa magra (massa muscolare). La somministrazione di HMB nell'uomo, ha prodotto l'effetto di mantenere e proteggere la massa muscolare in differenti stati patologici e fisiologici, con beneficio per l'intero organismo. Vari studi clinici hanno infatti dimostrato la capacità dell'HMB di migliorare le condizioni fisiche generali in gravi patologie quali AIDS, tumore, trauma, come pure in stati fisiologici particolari quali la terza età avanzata o diete ipocaloriche severe. Situazioni tutte caratterizzate da gravi e/o significative perdite di massa magra.

Questa azione anticatabolica muscolare dell'HMB è stata tradotta ed osservata anche in ambito sportivo. E' noto che lo sforzo intenso e prolungato ha importanti ripercussioni sul sistema muscolare. I danni derivanti da sforzo sono facilmente quantizzabili con la misurazione di alcuni marker ematici quali la lattico deidrogenasi e la creatina chinasi, enzimi che aumentano nel sangue proporzionalmente al danno muscolare da sforzo. Molti studi hanno dimostrato che la somministrazione di HMB è in grado di prevenire o ridurre questi danni. In generale questa prevenzione e/o riduzione del danno muscolare è associata ad un significativo miglioramento della performance sia di natura aerobica (es.: aumento del picco di consumo dell'ossigeno muscolare; ritardo nella formazione di acido lattico) che anaerobica (aumento della forza muscolare) ed ad una diminuita percezione del dolore muscolare.

E' importante sottolineare che la documentazione sull'HMB è sia da un punto di vista qualitativo che quantitativo (centinaia di studi negli ultimi 50 anni) è di alto spessore scientifico. Le dosi efficaci per questa sostanza sono di circa 3g al giorno. Nessuno studio sull'uomo con queste dosi o superiori (6g/die) ha potuto riscontrare effetti collaterali indesiderati a livello ematico, epatico o renale. Per via orale, l'assorbimento nel comparto ematico è rapido (massima concentrazione dopo circa 1 ora dall'assunzione, tempo di dimezzamento circa 3 ore) e quantitativo (85% della dose assunta rimane nell'organismo dove va incontro a vari destini metabolici).

Indicazioni d'uso

SPORT: l'utilizzo di **HMB+** è consigliabile in tutti gli sport, sia di potenza che di resistenza, laddove lo sforzo possa provocare un danno e/o dolore muscolari con successiva riduzione della performance. E' altrimenti consigliabile in tutte le situazioni dove si voglia sostenere un potenziamento e/o aumento della massa magra (massa muscolare).

Dosi: sulla base dei molti studi fatti sull'uomo, la dose efficace è di 3g/die (normotipi, peso medio 70kg). L'assunzione, preferibilmente 60-90 minuti prima dello sforzo, deve essere costante nel tempo e prolungata per almeno 3-4 settimane.

Informazioni nutrizionali / Nutrition Facts

Analisi media / Mean analysis	100 g	Dose (3 compresse / tablets)
Valore energetico / Energy value	230 kcal (980 kJ)	9 kcal (38 kJ)
Proteine / Proteins	0	0
Carboidrati / Carbohydrates	0	0
Grassi / Fat	0	0
HMB	76,9 g	3,0 g

Contenuto netto totale / Net weight: 130 g \subset

Codice a barre: 8 023 826 12152 2