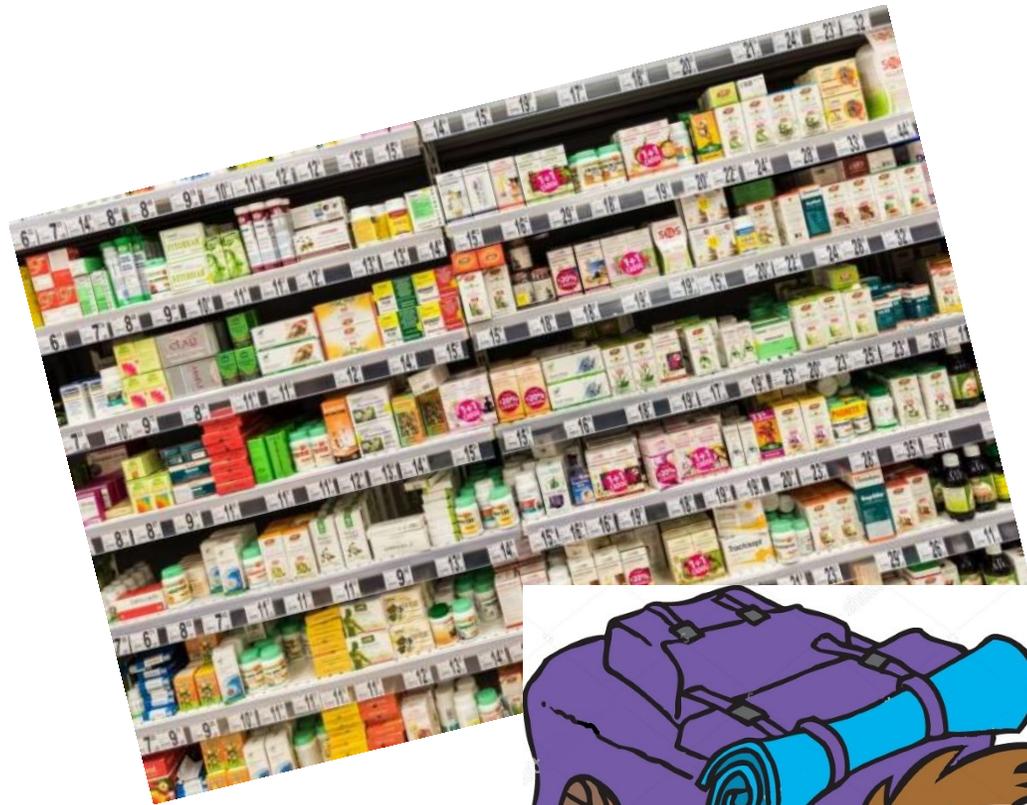


INTEGRATORI & SPORT SOLO BENEFICI?



Cosa succede alle sostanze che noi assumiamo?



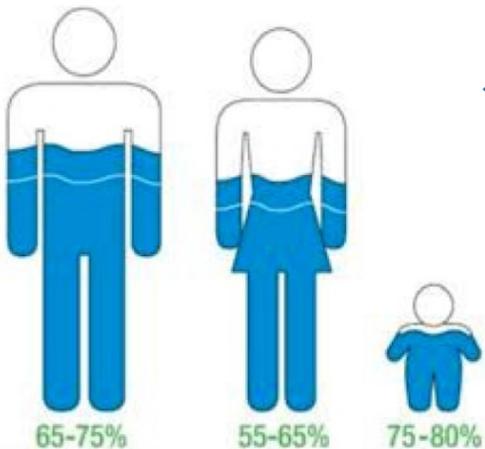
Nel FEGATO vengono isolati i Principi Nutritivi necessari al nostro organismo e prodotti gli scarti da eliminare (METABOLISMO)



Il RENE provvede ad eliminare gli scarti alimentari e a regolare l'equilibrio dell'Acqua e dei Sali Minerali

INTEGRATORI IDROSALINI

% di ACQUA DEL CORPO UMANO



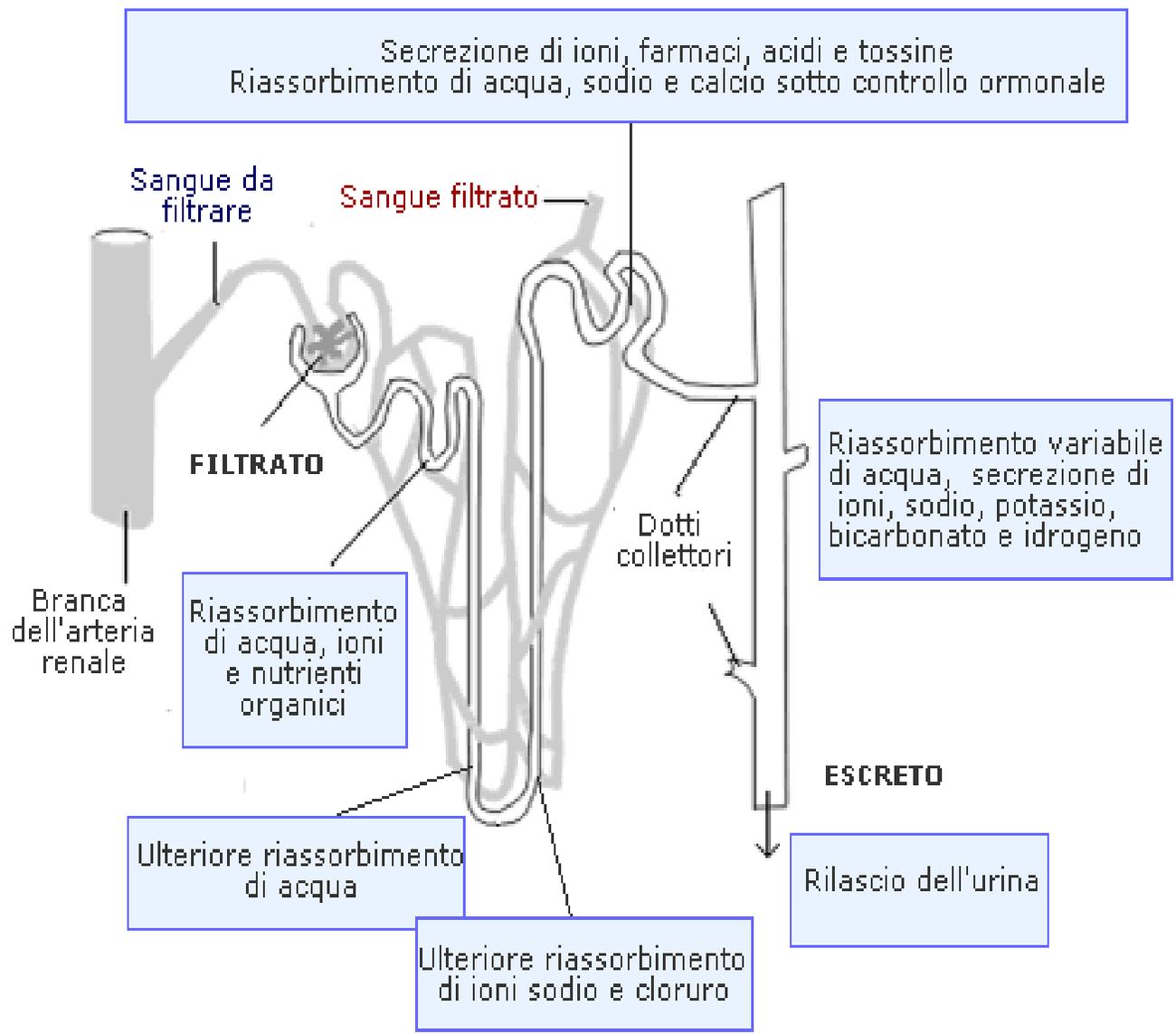
← **L'ACQUA È IL NUTRIENTE PRINCIPALE...**

MA ANCHE I SALI SONO IMPORTANTI...

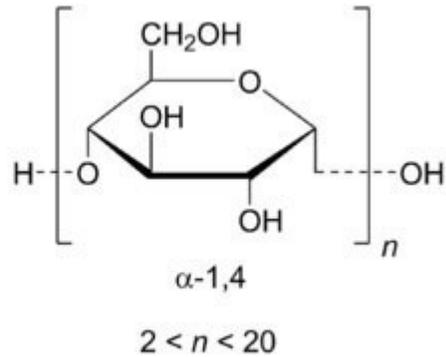
	Sudore da esercizio	Plasma
Osm	80-100	300
Sodio (Na ⁺)	60	140
Cloro (Cl ⁻)	50	105
Potassio (K ⁺)	6-8	4,5
Magnesio (Mg ⁺⁺)	1-2	1,5
Calcio (Ca ⁺⁺)	3	3

(*) Valori medi in mOsm/l per l'osmolarità ed in mEq/l per gli altri valori.

PERO' CIO' CHE PIU' CONTA E' L'EQUILIBRIO



MALTODESTRINE



Carboidrati Complessi Idrosolubili formati da molecole di Glucosio unite in catene più o meno lunghe , ottenute per idrolisi dal mais, dal frumento, dalla patata.

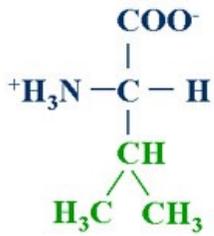
Indice Glicemico: 105

Rapido assorbimento e facile digestione.

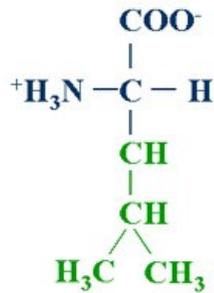
Potere Calorico paragonabile al comune Zucchero (380 Cal/100 gr)

INTEGRATORI PROTEICI

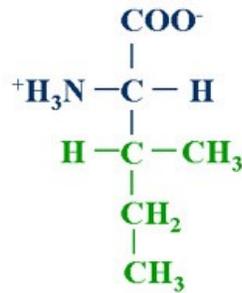
AMINOACIDI RAMIFICATI



Valine

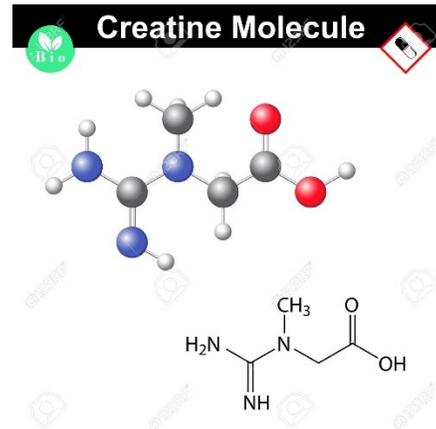


Leucine

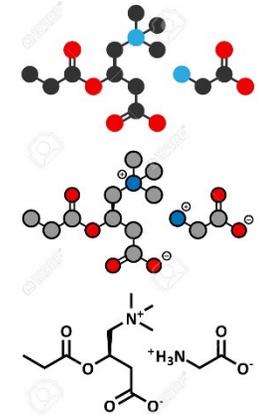


Isoleucine

CREATINA



CARNITINA



LE PROTEINE SONO MACROMOLECOLE FORMATE DA CARBONIO, IDROGENO, OSSIGENO E AZOTO E DERIVANTI DALL'UNIONE DI PIU' AMINOACIDI E HANNO SOLO FUNZIONE «PLASTICA» CIOE' SERVONO A COSTRUIRE E MANTENERE LE CELLULE DEL NOSTRO CORPO.

GLI AMINOACIDI SONO FORMATI DA UN GRUPPO AMINICO (NH₂) + UN GRUPPO CARBOSSILICO (COOH) E RAPPRESENTANO LE UNITA' ELEMENTARI COSTITUENTI LA CATENA PROTEICA.

A COSA STARE ATTENTI?

Idrosalini

Assunzione di ACQUA in eccesso o in difetto può avere gravi conseguenze (INTOSSICAZIONE DI ACQUA/DISIDRATAZIONE) specie se anche i SALI non sono ben dosati

Maltodestrine

Occhio a....

- ✓ Aumento del Peso Corporeo
- ✓ Aumento della Glicemia
- ✓ Presenza di Celiachia



Proteine

LE PROTEINE NON VENGONO MAI IMMAGAZZINATE PERCHE' NON HANNO FUNZIONE ENERGETICA PER CUI L'ECCESSO DI AMINOACIDI GIUNGE AL FEGATO DOVE VIENE PRIVATO DEL GRUPPO AMINICO E TRASFORMATO IN GRASSO E GLICOGENO. IL GRUPPO AMINICO E' ALTAMENTE TOSSICO E DEVE ESSERE SMALTITO RAPIDAMENTE DAL RENE DOVE ARRIVA SOTTO FORMA DI UREA.

UNA CONSIDERAZIONE ESSENZIALE..

ESISTE PURTROPPO UNA GRANDE QUANTITA' DI PERSONE CHE PENSA IN BUONA FEDE DI ESSERE SANA E INVECE NON LO E'!

«MA COME?» - VERREBBE DA DIRE - «LO SAPRO' SE MI SENTO MALE, NO?»»

IL PUNTO E' PROPRIO QUESTO: ALCUNE CONDIZIONI (PATOLOGICHE) NON DANNO SINTOMI SE NON QUANDO SONO GIA' IN UNO STADIO AVANZATO.

ANCHE PER LUNGHI PERIODI (ANNI) UNA PERSONA PUO' SENTIRSI BENE O COMUNQUE NON ACCUSARE SINTOMI PARTICOLARI ED ESSERE INVECE A GRAVE RISCHIO SE NON FRANCAEMENTE MALATA.

QUESTE CONDIZIONI CLINICHE SONO STATE SOPRANNOMINATE INFATTI «KILLER SILENZIOSI»!



meglio sapere?



ECCO I PRINCIPALI...



ESISTONO TANTI «KILLER SILENZIOSI», SPESSO NON IDENTIFICATI, CHE POSSONO CAMBIARE LE REGOLE DEL GIOCO. E ALLORA IL RISULTATO SARA' BEN DIVERSO DA QUELLO CHE CI SI ASPETTA ANCHE USANDO GLI INTEGRATORI CON CRITERIO E APPROPRIATEZZA....

COSI', GIUSTO PER AVERE UN'IDEA CIRCA LE DIMENSIONI DEL PROBLEMA IN ITALIA...

Dati aggiornati a Marzo-Ottobre 2016

DIABETE

4 milioni di diabetici noti (1 ogni 16 abitanti)
1 milione circa di diabetici NON a conoscenza della patologia
Totale: 5 milioni di persone pari a 1: 12 abitanti

SOVRAPPESO/OBESITA'

Il 46,4% della popolazione è risultata sovrappeso.
Il 10,2% è risultata obesa

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Incide in media per il 33% nel sesso maschile e per il 31% nel sesso femminile
In TOSCANA 28 e 26%, rispettivamente

MALATTIA RENALE CRONICA

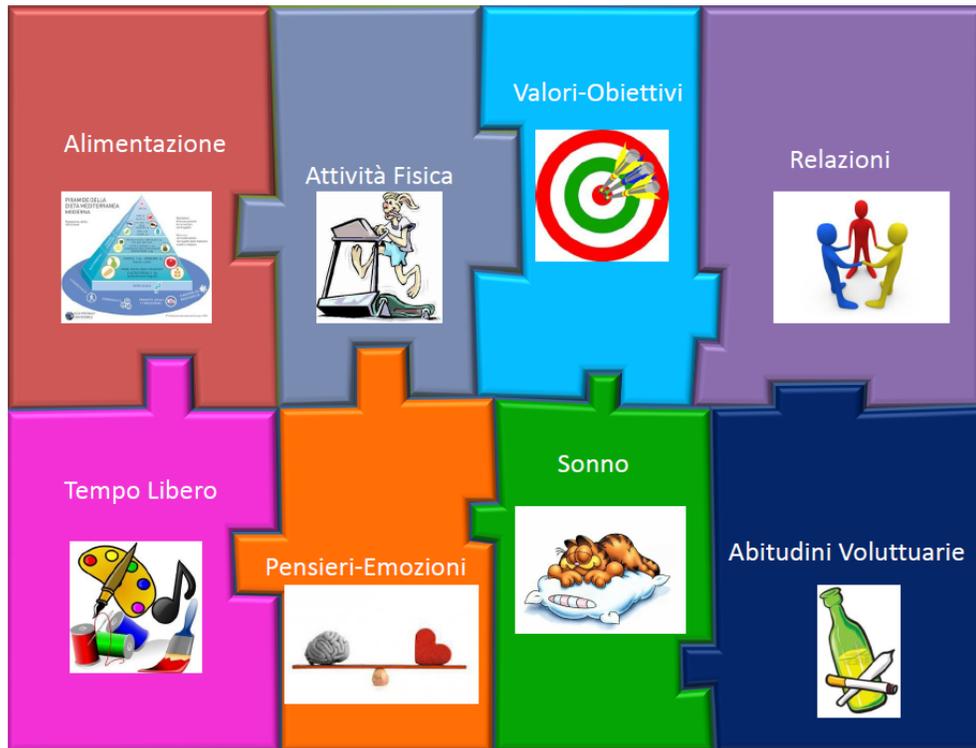
Stimata una prevalenza del 7.5% nel sesso maschile e del 6.5% nel sesso femminile nella fascia di età tra i 35 e i 79 anni

QUALE SOLUZIONE?

STILE DI VITA ADEGUATO

+

CHECK UP PERIODICO A PARTIRE ALMENO DAI
50 ANNI (PRIMA IN CASI «A RISCHIO»)



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**



Per chi ha voglia e
tempo può trovarla
qui: [il mio sito](#)

E per i più tecnologici:

