

## BETA ALANINA

AMINOACIDO NON ESSENZIALE, E' IL PIU' IMPORTANTE PRECURSORE DELLA CARNOSINA (CON ISTIDINA)

NON PRESENTA EFFETTI COLLATERALI SIGNIFICATIVI

DIVERSI STUDI HANNO MOSTRATO CHE L'INTEGRAZIONE DI BETA-ALANINA IN ATLETI DI ELITE, AUMENTA LA CARNOSINA MUSCOLARE PIU' DI QUANTO FACCIA L'ATTIVITA' FISICA DA SOLA

(NEI PRICIPANTI SI ASSISTE COMUNQUE AD UN INCREMENTO DI CARNOSINA MUSCOLARE DERIVANTE DALLA SOLA ATTIVITA' CON I PESI )

26 GIOCATORI DI FOOTBALL, 19 ANNI DI ETA' MEDIA. 1 GRUPPO ASSUMEVA PLACEBO; L'ALTRO 4,5 GR DI BETA-ALANINA\DIE (3 VOLTE AL GIORNO)

L'INTEGRAZIONE E' DURATA 30 GG

NEI TEST SULLA POTENZA ANAEROBICA I SOGGETTI DEL GRUPPO B-ALANINA SI SONO ALLENATI CON UN VOLUME MAGGIORE (PIU' RIPETIZIONI) NELLA PANCA E IN TUTTI GLI ALTRI ESERCIZI PER LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

INOLTRE L'AFFATICAMENTO ERA MINORE.

IN TUTTI I TEST CHE MISURAVANO L'EROGAZIONE ENERGETICA PER PIU' DI 60" LA B-ALANINA HA MOSTRATO UN EFFETTO BENEFICO EVIDENTE

(HOFFMAN ET AL. "Short-duration B-alanine supplementation increases training volume and reduces subjective feelings in college football players" J.Nutrition Research)