

## Acido linoleico coniugato o CLA

L'acido linoleico coniugato o CLA è stato scoperto negli anni 80 dai dottori Micheal Pariza e Mark Cook dell'Università del Wisconsin, in bassissime quantità nelle carni e specialmente in quelle di manzo.

il manzo possiede degli enzimi che convertono l'acido linoleico delle piante verdi in linoleico coniugato.

Il termine coniugato è dovuto al fatto che una coppia di atomi di carbonio è separata da un singolo legame; solitamente questo legame è presente dal 9° al 12° carbonio della molecola.

Viene ricavato mediante modifica chimica dell'acido linoleico contenuto in molti oli vegetali, specialmente quello di girasole.

Esistono diversi studi che dimostrano l'aumento di peso degli animali che integrano l'alimentazione con CLA, pur mantenendo la stessa quota calorica giornaliera.

Questo è dovuto a diminuzione del catabolismo e quindi a maggiore conservazione della massa magra. Studi effettuati su animali di laboratorio hanno evidenziato fino ad una diminuzione del 45% del grasso corporeo;

la probabile causa è dovuta ad un migliore utilizzo di questi grassi per finalità energetiche e ad un maggiore senso di sazietà.

Il primo studio sugli esseri umani sull'uso del CLA è del 1997. Tale studio evidenzia non un aumento immediato della massa magra, ma un aumento di forza in esercizi base come la pressa e la panca; inoltre dopo un mese di utilizzo di CLA si stava evidenziando una minore escrezione di azoto nelle urine, segno evidente di un maggiore stato di anabolismo, anche se solo iniziale.

Si tratta probabilmente di un buon antiossidante; per la sua particolare struttura chimica deve essere usato a dosaggi prudenti, anche se questi attualmente sono scoraggiati dal suo costo elevato.

Oltre che le carni di manzo anche i formaggi freschi di mucca contengono circa 3/7 mg di CLA ogni grammo di grasso.

I meccanismi di azione s'ipotizza che siano rivolti alla minimizzazione degli effetti catabolici del cortisolo.

molti body builders lo usano in alte dosi dopo l'allenamento per ottenere un'effetto "insulino simile" e promuovere il massimo anabolismo post allenamento.

I dosaggi sono di 200 mg durante la seduta di allenamento se questa e' prolungato per almeno 60/90', segue poi alla fine della seduta un'unica assunzione di 600/800 mg associata a ramificati e creatina.

- Riserus e coll. Hanno dimostrato che la somministrazione di 4,2 gr\die di CLA per 4 settimane in uomini obesi, ha significativamente ridotto la misura della vita e del grasso addominale, collegato a pressione alta, resistenza insulinica, diabete, colesterolo alto e patologie cardiache.(int.j.obes. – 2001)

- un gruppo di studio Olandese ha dimostrato che il CLA aumenta la massa magra, il metabolismo a riposo, la sensazione di pienezza e diminuisce la sensazione di fame (society for ingestive behaviour annual meeting, 2002)
- un reportage di studi dell'università di Emory, ha mostrato che il CLA previene l'aumento delle cellule adipose, abbassa il tasso di produzione di acidi grassi e trigliceridi, incrementa il rilascio del grasso dalle cellule adipose e velocizza la disgregazione dei grassi nei tessuti (j.nutr.biochem. – 2002)