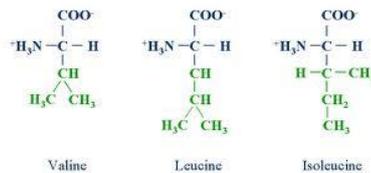


# AMINOACIDI RAMIFICATI

E' un prodotto fondamentale per atleti di **resistenza** come me che si allenano tutti i giorni o quasi.

Cosa sono gli aminoacidi ramificati? Sono 3 aminoacidi che si differenziano dagli altri 17 che costituiscono la proteina perché nella loro struttura hanno una catena che si ramifica, devia dalla principale colonna di



carbonio e sono L-leucina, L-isoleucina, L-valina.

Sono definiti essenziali perché li dobbiamo assumere con la dieta o l'integratore e il corpo non è in grado di produrli. Utilizzare i BCAA vuol dire prolungare la prestazione di resistenza perché la loro assunzione determina il loro utilizzo come carburante energetico. Infatti la perdita di peso viene a carico dei lipidi e la muscolatura si mantiene ottima. Fare esercizio di resistenza o potenza determina una degradazione proteica muscolare di una certa entità, quindi catabolismo e produzione di radicali liberi. L'uso dei BCAA prima di un allenamento gara (io li prendo 1 ora prima) permette la stimolazione di alcuni ormoni quali il GH (ormone della crescita) il testosterone e l'insulina che è il veicolo del glucosio nelle cellule muscolari. L'assunzione permette come ho detto prima di evitare la degradazione proteica muscolare quindi di far "vivere" di più e meglio i nostri muscoli tra cui uno fondamentale è il cuore.

I BCAA in commercio sono tanti, quelli da scegliere sono quelli puri e che contengano vitamina B6 e B1. La prima è fondamentale per la produzione di anticorpi, globuli rossi e per una corretta assimilazione proteica. La seconda essenziale per il tono muscolare, le fibre nervose e il cuore. Il giusto apporto di contenuto è 2:1:1 rispettivamente L-leucina, L-isoleucina, L-valina

Quanta assumerne? Anche qui non esistono valori fissi e precisi perché bisogna prendere in considerazione il **peso corporeo** . ( 1 gr x 10kg di peso, cioè pesi 60kg ne prendi 6gr.) questa in linea di massima è la regola generale ma in realtà le cose diversificano in base a cosa state facendo. Mi spiego, nei periodi di particolare impegno muscolare 0,5gr x 10kg di peso prima e dopo l'allenamento, in occasione di una gara di livello se siamo a una settimana prima e in quella successiva alla gara dai 3/6gr al giorno, mentre prima e dopo la gara 2gr ogni 10kg di peso corporeo.

**Il dopo gara si intende la mezzora finita la prestazione. Se posso dare un consiglio utile vi dico che la bevanda va bevuta a piccoli sorsi e a distanza di 1 minuto l'uno dall'altro altrimenti dopo 10 minuti sarete a urinare tutto quello che avete ingerito.**

L'articolo ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico; se sospetti o sai di avere dei problemi o disturbi fisici consulta il tuo medico.