

Carnitina

La carnitina può essere sintetizzata nel corpo dagli aminoacidi Lisina e Metionina, ma si possono verificare condizioni deficitarie soprattutto nei malati cronici, come i diabetici. La Carnitina è inoltre importante per rifornire di energia le cellule umane.

Principi di base

La carnitina è stata scoperta già all'inizio del XX secolo negli estratti di carne e nei decenni successivi è stata analizzata la sua struttura chimica. Solo nella seconda metà del secolo si è compreso il significato di questa sostanza per l'apporto di energia alla muscolatura. La carnitina è importante per il trasporto degli acidi grassi nei mitocondri, che rappresentano i produttori di energia delle cellule. Senza il «carburante» necessario per i mitocondri, non si può generare energia.

Tutte le cellule del corpo, in particolare le cellule dei muscoli e soprattutto del muscolo cardiaco, soggetto a continue sollecitazioni, dipendono da un rifornimento costante di energia.

Una carenza di carnitina porta quindi ad un danneggiamento delle funzioni naturali delle cellule. Le cellule muscolari registrano il maggiore fabbisogno energetico, e per questo motivo contengono la quantità maggiore di carnitina.

La principale fonte di carnitina nell'alimentazione è la carne, in misura ridotta anche il latte e i latticini. Le persone sane normalmente non soffrono di carenza di carnitina, anche seguendo una dieta vegetariana, poiché il corpo è in grado di sintetizzare la carnitina dai componenti delle proteine. Tuttavia, questa sintesi può essere pregiudicata da malattie croniche, come il diabete e le malattie del fegato ecc.

Proprio nel caso di queste malattie, di consiglia spesso (per altri motivi) una dieta povera di carne.

Effetti

La carnitina favorisce l'alimentazione energetica alle cellule, in particolare a quelle del tessuto muscolare. Le cellule che soffrono di una carenza di ossigeno, o che sono in altro modo danneggiate, possono non essere in grado di produrre autonomamente una quantità sufficiente di carnitina. Un apporto

aggiuntivo di carnitina favorisce quindi in modo particolare gli organi soggetti a danni cronici.

Ciò che succede in tutto il corpo, in caso di malattie croniche, può verificarsi nelle singole cellule o nei tessuti soggetti a sollecitazioni dannose o alla mancanza di ossigeno. Risulta così una carenza di carnitina passeggera e limitata localmente che rende le cellule più che mai indifese e può portarle in un circolo vizioso causato da una ridotta fornitura di energia e da una ridotta produzione di carnitina.

Una fornitura sufficiente di energia è di importanza cruciale non solo per le cellule muscolari. Effetti positivi della carnitina sono riscontrabili anche sulle cellule nervose del cervello, sulle cellule del fegato e negli spermatozoi. Un equilibrato bilancio energetico consente alle cellule di eliminare e demolire i corpi estranei, di bruciare i grassi e, per finire, di adempiere tutte le funzioni fisiologiche.

Indicazioni

Dagli effetti descritti e dalle molteplici funzioni per le quali le cellule necessitano o consumano energia, risultano le seguenti indicazioni:

Stato generale: la carnitina favorisce la trasformazione dei lipidi in energia. Ciò consente di migliorare le condizioni generali e il benessere fisico, grazie ad una maggiore quantità di «carburante» disponibile. Inoltre la carnitina possiede proprietà antiossidative e aiuta il corpo a sconfiggere i radicali liberi che danneggiano le cellule e che sono responsabili di molte malattie e probabilmente del processo di invecchiamento. Un altro piacevole effetto collaterale assicurato dalla carnitina è la perdita di peso, dal momento che trasforma i grassi depositati nel corpo in energia.

Malattie cardiovascolari: le malattie del cuore costituiscono il principale campo di

impiego della carnitina. In tali malattie rientrano i disturbi circolatori del cuore come l'Angina pectoris, le condizioni **post-infarto** e di **insufficienza cardiaca** di qualsiasi origine e i **disturbi del ritmo**. La carnitina migliora i valori dei lipidi nel sangue, abbassando il livello di colesterolo e trigliceridi e aumentando il livello di colesterolo HDL (il colesterolo «buono»). Ciò garantisce un effetto di prevenzione contro le malattie dell'apparato cardio-circolatorio, poiché viene ridotto il rischio di depositi calcarei nei vasi sanguigni. Promuovendo l'apporto di ossigeno alle cellule, la carnitina svolge inoltre un'azione di protezione diretta sul cuore. Nel cuore, l'ottimizzazione dell'apporto di

In sintesi

Carnitina

- ▶ fornisce energia alle cellule
- ▶ favorisce la demolizione dei grassi
- ▶ è importante per la disintossicazione delle cellule
- ▶ protegge il muscolo cardiaco dalla carenza di ossigeno
- ▶ accelera la ripresa delle fibre muscolari dopo uno sforzo prolungato

Carnitina

ossigeno è di fondamentale importanza, dal momento che come muscolo soggetto a continue sollecitazioni, necessita di una quantità particolarmente alta di ossigeno.

Malattie neurologiche: la carnitina sembra influire direttamente sull'acetilcolina, un neurotrasmettitore essenziale per molte funzioni cerebrali. Ciò è facilmente presumibile dalla struttura chimica simile. È consigliabile quindi somministrare carnitina nei pazienti affetti dal **Morbo di Alzheimer**, una malattia la cui causa va ricercata nella carenza di acetilcolina. I risultati sono oltremodo incoraggianti. La carnitina ha avuto un buon successo sia nei pazienti allo stadio iniziale della malattia che nei pazienti che da tempo soffrivano del morbo di Alzheimer. Grazie alla sua azione antiossidante, stabilizza le cellule cerebrali, incrementa l'efficienza energetica e può svolgere quasi completamente le funzioni dell'acetilcolina. Anche nei casi di **depressione negli anziani**, causata in parte da un'alterazione dei processi biochimici all'interno del cervello, la somministrazione di carnitina ha dato buoni risultati.

Nelle malattie croniche di altri organi, quali la cirrosi epatica, la carnitina può svolgere un'azione di supporto per altre contromisure.

Le malattie croniche del **metabolismo degli zuccheri e dei grassi** costituiscono altre classi terapeutiche.

Da ultimo la carnitina trova applicazione nel settore della **medicina dello sport**, come coadiuvante a livello agonistico.

Composizione galenica consigliata

Una capsula contiene 500 mg di L-Carnitina pura in cellulosa microcristallina.

Dosaggio

Somministrare normalmente 1-2 capsule 1-2 volte al giorno con abbondante acqua. È spesso utile la combinazione con il Coenzima Q10.

Effetti collaterali, controindicazioni






Nelle concentrazioni indicate, non sono noti effetti collaterali.

Istruzioni d'uso galeniche

Prima dell'assunzione di integratori alimentari, è generalmente consigliabile consultare uno specialista, in particolare in presenza di malattie croniche e di assunzione regolare di farmaci. In caso di insorgenza di disturbi, consultare un medico e informarlo della somministrazione.

Gruppi di prodotto contenenti Carnitina

Carnitina® si trova nei seguenti gruppi di prodotto (www.vitabasix.com):

-  **Cuore & Circolazione**
-  **Disintossicare & Depurare**
-  **Power & Energy**
-  **Sport & Muscolatura**
-  **Metabolismo & Peso**

Produttore:



VitaBasix®

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | italia@vitabasix.com
Tel.: 00800-8020 8030 | Fax: 00800-7030 7030

Informazioni importanti:

I nostri prodotti sono fabbricati conformemente alla norma GMP (Good Manufacturing Practice). La qualità, la purezza e la concentrazione sono regolarmente controllate in laboratori di prova indipendenti, osservando le direttive FDA (Food and Drug Administration).

I nostri prodotti devono essere considerati misure preventive o mezzi per migliorare il benessere generale dell'individuo. Prima di somministrare i nostri prodotti per il trattamento di malattie, noi consigliamo di consultare il medico curante.

Soggetto a modifiche ed errori di stampa. Versione giugno 2007 c2/10