

# L-Carnitina

## INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

*Sebbene l'organismo possa in linea di principio sintetizzare la L-carnitina dagli aminoacidi lisina e metionina, una carenza è comunque possibile, soprattutto in situazioni di aumentato fabbisogno. La carnitina è importante per fornire energia alle cellule umane.*

### Principi di base:

La L-Carnitina è stata scoperta nella carne già all'inizio del XX secolo e la sua struttura chimica è stata studiata nei decenni successivi. Tuttavia, solo nella seconda metà del secolo è stato riconosciuto e analizzato l'importante ruolo svolto dalla carnitina nel fornire energia ai muscoli. La L-Carnitina è necessaria per il trasporto degli acidi grassi ai mitocondri, le "centrali elettriche" delle cellule. Senza questo "carburante" indispensabile per i mitocondri, la fornitura di energia non avrebbe luogo.

La principale fonte alimentare di L-Carnitina è la carne e, in misura minore, il latte e i latticini. Gli individui sani, compresi i vegetariani, di solito non soffrono di carenze perché l'organismo è in grado di sintetizzare autonomamente la L-carnitina a partire da prodotti ricchi di aminoacidi. Tuttavia, questa sintesi può essere compromessa in alcune condizioni di salute, come livelli di zucchero nel sangue non sani, malattie epatiche o altri disturbi metabolici.

La L-Carnitina può favorire il metabolismo cellulare e la capacità di rigenerazione delle fibre muscolari in seguito a sollecitazioni intense. Tra le applicazioni convenzionali va ricordata la somministrazione medico-sportiva di L-carnitina durante l'allenamento in qualsiasi tipo di sport di resistenza.

Se l'apporto di L-Carnitina attraverso la dieta non è sufficiente o se il fabbisogno è aumentato o la sintesi propria dell'organismo è ridotta, questo nutriente può essere integrato con speciali integratori alimentari.

### Ingredienti:

#### Una capsula contiene:

500 mg L-Carnitina

#### Altri ingredienti:

Stearato di Magnesio, SiO<sub>2</sub>.

Il prodotto è vegetariano, senza glutine, senza lattosio, non geneticamente modificato.

Guscio della capsula vegetariano.

#### Consumo consigliato:

Somministrare normalmente 1-2 capsule 1-2 volte al giorno con abbondante acqua.

È spesso utile la combinazione con il coenzima Q10.

### Note:

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e varia e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare al riparo dalla luce e all'asciutto, a temperatura ambiente. Le informazioni pubblicate non costituiscono una cura e non sono intese come richiesta o suggerimento di automedicazione.

Sebbene alcune delle affermazioni sopra riportate sui singoli micronutrienti derivino da studi scientifici, sono state classificate come "non ancora sufficientemente provate" da autorità ufficiali come l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), il che significa che non è possibile confermare alcun effetto positivo.

Il prodotto qui descritto non è stato valutato in modo definitivo dalla Food and Drug Administration (FDA; USA) o dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA; Europa). Questo prodotto non è destinato a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia. Salvo errori e refusi. VBX-1-24

Fabricante



**VitaBasix**

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)