

Gli aminoacidi ramificati.(Leucina, Isoleucina, Valina) sono un sottogruppo degli LNAA (Large Neutral Amino Acids).

Fisiologicamente gli aminoacidi ramificati, svolgono un ruolo particolare nel metabolismo dell'azoto, sia durante il digiuno (quale fonte di energia), che nel periodo dopo il consumo (quando entrano a fare parte delle riserve). In queste fasi i due organi verso cui si indirizzano sono il cervello ed il motore muscolare (muscoli). Un allenamento intenso, da body building per intenderci, tende ad esaurire le riserve energetiche all'interno dei muscoli allenati, avviando un naturale (in quelle condizioni) catabolismo muscolare. Al termine della seduta di allenamento, i muscoli hanno una particolare predisposizione ad utilizzare principalmente aminoacidi ramificati per avviare la fase anabolica conseguente. Gli aminoacidi ramificati sono presenti concretamente in tutte le proteine ad alto valore biologico: uovo intero, carne rossa, proteine del siero del latte (100% Whey), etc. Per questo motivo il reale fabbisogno è variabile in funzione di quanti aminoacidi ramificati sono assunti con la normale alimentazione. Posso citare il dott. Pregolato, che durante la sua lezione di integrazione alimentare per istruttori e personal trainer ai corsi tecnici di formazione per istruttori di fitness e body building, ha indicato 1 g di BCAA per ogni 10 kg di peso, al netto della massa grassa in eccesso, come posologia ideale per atleti che si allenano regolarmente e intensamente in palestra. Al netto della massa grassa in eccesso significa che il peso corporeo dovrebbe essere accompagnato, come misurazione, dalla determinazione della percentuale lipidica. Senza eccedere nelle misurazioni, ritengo che se ti si vedono gli addominali puoi considerare 1 g di ramificati per ogni 10 kg di peso una buona approssimazione, diversamente stai più basso in funzione della quantità di massa grassa che obiettivamente riscontri. Resta inteso che i 5 g indicati dal Ministero della Salute sono e restano la quantità classica raccomandabile, salvo diversa prescrizione medica.

## **I MOMENTI DI ASSUNZIONE**

A seguito della premessa precedente:

una buona parte (60/70%) prima dell'allenamento, esattamente due/tre ore prima del termine della seduta.

Dal momento della assunzione alla disponibilità, innalzamento della curva di

L-Leucina, L-Isoleucina, L-Valina nel torrente circolatorio, passano due ore.

La quantità rimanente (30 - 40%) alla fine della seduta di allenamento.

### **QUANTE COMPRESSE**

Per evitare possibili errori è importante che le compresse contengano sempre un g di aminoacidi ramificati nel giusto rapporto 2 1 1 (0,5g di L-Leucina, 0,250g di L-Isoleucina, 0,250g di L-Valina) e che le analisi chimiche riportate in etichette siano espresse per compressa e non per dose. In questo caso una compressa o tavoletta, corrisponde esattamente ad un g di aminoacidi ramificati e sarà facile fare il conto.

### **LA VITAMINA B6**

La Vitamina B6 è un eccellente veicolante degli aminoacidi ramificati, secondo me dovrebbe essere presente in ogni compressa per circa 0,4 mg per compressa.