



CAFFEINE



Integratore alimentare in compresse a base di caffeina.

La caffeina è utile per aumentare la concentrazione, diminuire la fatica e migliorare la prontezza dei riflessi. Questa sostanza eccitante, assunta secondo le dosi e le modalità più opportune, può rappresentare un valido aiuto, in genere, privo di effetti collaterali significativi.

La caffeina è uno stimolante e quindi un nervino che appartiene alla famiglia delle purine ed è naturalmente contenuta in alcuni prodotti naturali da cui si ricavano alimenti e bevande. La caffeina è una molecola che interagisce attivamente col metabolismo anche grazie alla capacità di stimolare la produzione di catecolamine.

L'assunzione di caffeina può determinare numerose reazioni parafisiologiche tra le quali:

- aumento del flusso coronarico;
- aumento della gittata cardiaca;
- aumento della pressione sistolica;
- aumento del flusso ematico muscolare, renale, cutaneo;
- aumento del metabolismo.
- incremento della glicogeno-lisi (con liberazione di glucosio) e della lipolisi;
- azione stimolante sulle cellule nervose per blocco dei recettori dell'adenosina;
- aumento del reclutamento di fibre muscolari;
- riduzione del senso di fatica;
- blanda azione analgesica.

La caffeina, infatti, ingerita un'ora prima della competizione/allenamento a dosi moderate (200-400 mg), ha un'azione positiva sulla performance della maggior parte degli atleti migliorando l'attenzione, la concentrazione e la resistenza. La caffeina svolge, inoltre, un ruolo energizzante, analgesico, di riduzione del senso di fatica e favorisce il risparmio delle riserve di glicogeno grazie al potenziale di lipolisi.

La caffeina viene spesso consigliata per favorire il dimagrimento (in associazione ad una dieta corretta) e diversi studi hanno confermato tale proprietà dovuta al suo effetto stimolatorio sul metabolismo basale. In particolare 500 mg di caffeina aumentano il metabolismo basale del 10-15% permettendo di consumare 100-500 calorie in più al giorno in relazione alla taglia corporea e soprattutto alla massa muscolare del soggetto.

DOSE CONSIGLIATA: assumere 1 compressa al giorno.

NUMERO DI REGISTRO DEL MINISTERO DELLA SALUTE: 70221

CONFEZIONE: 100 CPR

PESO COMPRESSA: 500 MG

Per dose 1 cpr

Caffeina 200 mg

