

Acido alfa-linolenico (ALA)

Olio di semi di lino titolato al 50% in acido alpha-linolenico

L'omega-3 di origine vegetale che migliora le prestazioni sportive



	1 unità	3 + 1 gratuita
1000 mg / 60 capsule vegetali	18,00 €	54,00 €

INDICAZIONI PRINCIPALI:

Cardiovascolare

Marchio: 

L'acido alpha-linolenico di Abs, ottenuto da semi di lino, è ideale per gli sportivi che vogliono prendersi cura della propria salute cardiovascolare e migliorare le prestazioni sportive.

I semi di lino (*Linum usitatissimum* L.), una delle più antiche risorse vegetali utilizzate dall'uomo, erano già impiegati nell'antica Grecia come "alicamento" (1).

Le ricerche hanno dimostrato che possiedono un elevato contenuto di acidi grassi benefici per l'organismo, gli omega 3-6-9 (2), indispensabili per una buona salute psicofisica (3).

Il principale omega-3 (presente al 55% nell'olio di lino) (4) è l'acido alpha-linolenico (ALA) (5), che si ricava esclusivamente dall'alimentazione in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarlo. Gioca inoltre un ruolo cruciale quale **precursore vegetale** dell'EPA (acido eicosapentaenoico) e del DHA (acido docosaesaenoico), i più importanti acidi grassi assunti mediante l'alimentazione (6) contenuti principalmente nei lipidi di origine marina (7). Oltre a rappresentare un'ottima **alternativa vegana**, la presenza equilibrata di questi acidi grassi favorisce la **regolazione della colesterolemia e il benessere cardiovascolare**(8), riducendo al contempo il rischio di patologie cardiache come l'infarto (9).

L'integrazione di acido alpha-linolenico (ALA) è importante soprattutto per gli sportivi, in quanto **contribuisce a prevenire i disturbi infiammatori e articolari** provocati dalla pratica assidua di un'attività fisica (10).

Questa azione antinfiammatoria è accompagnata da una migliore vasodilatazione e viscosità sanguigna. L'olio di lino vanta un'importante azione **ergogenica: aumenta la prestazione fisica** durante l'allenamento (11-12).

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) raccomanda l'assunzione giornaliera di 2 g di acido alpha-linolenico, dose ideale proposta da Abs.

Bibliografia

1. Zeballos, M. (2008). Tesis "Incorporación de semillas de lino y su relación con la frecuencia evacuatoria en

pacientes constipados". Universidad FASTA, Mar de Plata, Argentina.

2. Hall, C., et al., (2006). Flaxseed. *Advances in food and nutrition research*, 51, 1-97.

3. Goyal, A., Sharma, V., Upadhyay, N., Gill, S., & Sihag, M. (2014). Flax and flaxseed oil: an ancient medicine & modern functional food. *Journal of food science and technology*, 51(9), 1633-1653.

4. Prasad, K. (2009). Flaxseed and cardiovascular health. *Journal of cardiovascular pharmacology*, 54(5), 369-377.

5. Oomah, B. D. (2003). Processing of flaxseed fiber, oil, protein, and lignan. *Flaxseed in human nutrition*, 2, 363-386.

6. Fats, F. A. O. (2010). fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation. *Food and Nutrition paper*, 91.

7. Ros, E., López-Miranda, J., Picó, C., Rubio, M. Á., Babio, N., Sala-Vila, A., ... & Gil Hernández, A. (2015).

Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta; postura de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD). *Nutrición Hospitalaria*, 32(2)

8. Barceló-Coblijn, G., & Murphy, E. J. (2009). Alpha-linolenic acid and its conversion to longer chain n-3 fatty acids: Benefits for human health and a role in maintaining tissue n-3 fatty acid levels. *Progress in lipid research*, 48(6), 355-374.

9. Dr Sears Barry. Le Régime oméga-3: le miracle des suppléments d'huile de poisson. 2003, Les Editions de l'Homme, Québec, 4.05p.

10. Lowery, L. M. (2004). Dietary fat and sports nutrition: a primer. *Journal of sports science & medicine*, 3(3), 106.

11. Curran, R., Hildebrandt, L., & Schoemer, S. (2002). Influence of flaxseed oil administration on glycemic response in active, healthy adults. *Topics in Clinical Nutrition*, 17(5), 28-35.

12. Talbott, S. M., & Hughes, K. (2007). *The health professional's guide to dietary supplements*. Lippincott Williams & Wilkins. Lippincott Williams & Wilkins.

Indicazioni sulla salute ammesse dalle seguenti organizzazioni:



L'ALA contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Composizione

COMPOSIZIONE:

Per 4 capsule: 4000 mg di olio di semi di lino (*Linum usitatissimum* L.) titolato al 50% in acido alfa-linolenico (ovvero ALA 2000 mg).

ALTRI INGREDIENTI: Capsule vegetale (gelificante (E407): carragenina, amido modificato, umidificante (E422): glicerolo).

ALLERGENI:

Questo prodotto non contiene allergeni (secondo il Regolamento (UE) N. 1169/2011) né organismo geneticamente modificati.

PRODUZIONE E GARANZIA DI QUALITÀ:

Questo integratore alimentare è prodotto in laboratorio conformemente alle norme BPF, secondo le norme farmaceutiche in vigore. Le BPF sono le Buone Pratiche di fabbricazione in vigore nell'Industria Farmaceutica Europea (in inglese GMP: Good Manufacturing Practice). La concentrazione di principio attivo è garantita da costanti analisi, consultabili on-line.

Utilizzo

CONSIGLI PER L'USO:

4 capsule al giorno suddivise in due assunzioni da prendere con un bicchiere d'acqua durante i pasti.

PRECAUZIONI DI IMPIEGO:

Sconsigliato l'uso alle donne con casi di precedenti personali o familiarità con il cancro al seno, alle donne incinte o in allattamento. Non superare la dose giornaliera raccomandata.

AVVERTENZA:

L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2 g di ALA. Non sostituisce una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Se si sta seguendo una terapia farmacologica, consultare il proprio terapeuta. Riservato agli adulti. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

ISTRUZIONI DI CONSERVAZIONE:

Conservare in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.