SYFORM
FULL INTEGRATION

PROTEINE e AMINOACIDI

NUTRIENTI ESSENZIALI PER LA SALUTE

SYFORM
FULL INTEGRATION

1 Cosa sono le proteine

2 Alimenti e proteine

3 Fabbisogno proteico

4 Controllo del peso corporeo

5 Sarcopenia

6 Decalogo per una sana alimentazione

7 Integratori di proteine e aminoacidi

8 I nostri prodotti

1

COSA SONO LE PROTEINE

Le **proteine** hanno un **fattore nutritivo essenziale per il nostro organismo**, in quanto rappresentano l'unica fonte di azoto.
Sono i costituenti fondamentali di tutte le cellule animali e vegetali e rappresentano il 50% della nostra massa corporea senz'acqua e circa il 14-18% del peso corporeo totale.

Sono il principale componente dei muscoli che permettono al nostro corpo di muoversi, al cuore di battere, ai polmoni di respirare; si trovano nei tendini, nei vasi sanguigni, nei denti e risultano indispensabili per mantenere l'integrità, l'elasticità ed il tono della pelle.

LE PROTEINE ED IL LORO DUPLICE RUOLO:

Strutturale poichè sono i mattoni che compongono i diversi tessuti organici.

Funzionale in quanto intervengono in tutte le attività metaboliche.

All'interno del nostro organismo, permettono il trasporto dell'ossigeno nel sangue, dei minerali, dello zucchero e dei grassi; formano strutture, chiamate enzimi, che partecipano a tutte le reazioni chimiche necessarie alla vita. Molti ormoni (es. l'insulina), gli anticorpi del sistema immunitario (immunoglobuline), che ci difendono dall'attacco di virus e batteri, sono proteine.

Le proteine sono anche una fonte di energia; in condizioni di carenza di zuccheri, rendono disponibili 4 kcal per grammo.

FUNZIONI DELLE PROTEINE

- **Trasportano ossigeno, zuccheri, grassi e minerali nel sangue;**
- **Costituiscono il sistema immunitario;**
- **Come enzimi ed ormoni, regolano tutte le funzioni vitali;**
- **In assenza di riserve di zuccheri, forniscono energia.**

Durante la digestione, le proteine alimentari vengono degradate in unità elementari più piccole chiamate **aminoacidi** con i quali, una volta assorbiti, il nostro organismo è in grado costruire le proteine di cui ha bisogno per i suoi processi di crescita e "manutenzione" (riparazione e rinnovo dei tessuti, ecc).

In natura esistono diversi tipi di aminoacidi, ma i più noti sono 20.

Di questi:
8 SONO ESSENZIALI (leucina, valina, isoleucina, fenilalanina, metionina, lisina, treonina, triptofano) poichè l'organismo deve obbligatoriamente assumerli con il cibo;
12 SONO NON ESSENZIALI in quanto l'organismo è in grado di fabbricarli da sé.

Le proteine nell'organismo non sono presenti come entità stabili, ma sono soggette ad un ricambio continuo; vengono infatti continuamente demolite e rimpiazzate da nuove e analoghe molecole proteiche tramite un processo noto come **TURNOVER PROTEICO.**

Gli esseri umani e gli animali hanno perciò bisogno costantemente di proteine e di aminoacidi per sopravvivere. L'introduzione con i cibi è essenziale per assicurare il fabbisogno e mantenere una buona salute.

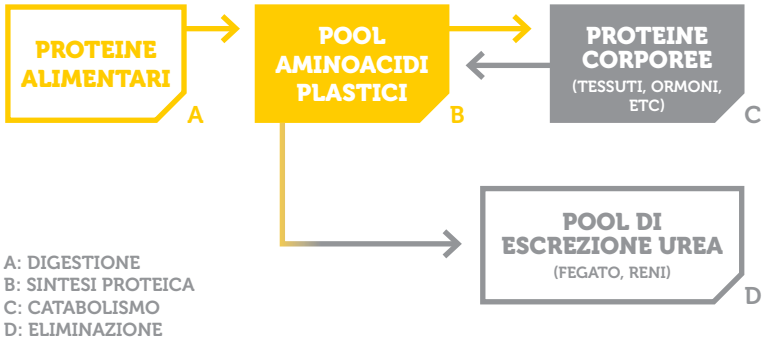


FIG.
Gli aminoacidi (AA) e le proteine corporee sono legati tra loro da un rapporto dinamico che consente un flusso di AA da e verso le proteine, detto POOL DI AMINOACIDI, che è legato al TURNOVER PROTEICO.

2

ALIMENTI E PROTEINE

Carne, pesce, uova, noci, latte e derivati, sono tutti cibi con un elevato contenuto di proteine nobili in quanto ricchi di aminoacidi essenziali. Riso, grano, cereali legumi, ne contengono una discreta quantità, mentre frutta e verdura sono alimenti carenti in questo nutriente.

FONTI ALIMENTARI DI PROTEINE

Alimenti e percentuale di proteine x 100 g

ANIMALI		VEGETALI	
Latte di mucca intero	3.1	Pasta alimentare	11.5
Uova (con guscio)	12.9	Avena	13.3
Mozzarella	16.9	Pane bianco 00	4.05
Formaggi (tutti i tipi)	<21-30>	Riso	6.5
Carne di maiale magra	22.6	Ceci	19.4
Pollo (petto)	19.4	Fagioli secchi	22.3
Vitello magro	22.3	Piselli secchi	28.6
Bresaola di cavallo	48	Lenticchie	22.4
Prosciutto crudo	28	Arachidi	29.4
Prosciutto cotto	21.2	Noci secche	16.5
Tonno sott'olio	29	Farina di soia	36.8
Pesce	<14-18>	Frutta-verdura	<0.2-2>

La qualità nutrizionale delle proteine alimentari è espressa da un parametro noto come Valore Biologico (VB).
Esso dipende dal maggiore o minore contenuto di aminoacidi essenziali in una proteina alimentare. Più è elevato maggiore è la qualità delle proteine, che in questo caso sono definite **proteine nobili.**

L'efficienza e qualità nutrizionale delle proteine alimentari è stata valutata anche in funzione della loro digeribilità o assimilabilità.
Durante la digestione, infatti, alcuni aminoacidi possono essere non assorbiti ed eliminati con le feci. Questa caratteristica influenza ulteriormente il valore nutrizionale dell'alimento.

La proteina che possiede un perfetto equilibrio tra aminoacidi assorbiti e aminoacidi eliminati ha un Valore Biologico (V.B.) di 100 o superiore.

La proteina alimentare di riferimento in questo senso è quella dell'uovo che presenta un V.B. pari al 100%, le proteine di siero del latte hanno il più alto V.B. pari a 104.

ALIMENTO	V.B.*
Siero di latte	104
Uova	100
Latte	93
Riso	86
Caseina, pesce, manzo	75
Soia	74
Mais	72
Pisello	65
Proteine del grano	44

*Valore biologico

Normal and Therapeutic Nutrition, 17th ed.
Macmillan Publishing Compalny 1986

PROTEINE ANIMALI E VEGETALI

In generale, possiamo definire nobili le fonti di proteine animali, ovvero con alto valore biologico; basti ricordare che la prima fonte proteica della vita è rappresentata dal latte; meno nobili sono invece le fonti di proteine vegetali. I cereali, per esempio, contengono poca lisina, mentre i legumi sono poveri di metionina.

Tuttavia, l'associazione di questi due alimenti (es. pasta e legumi) è in grado di assicurare le necessità dei reciproci aminoacidi, in quanto l'aminoacido limitante di una proteina, ossia quello presente in minor quantità, è compensato dalla sua maggiore disponibilità nell'altra; in questo caso, si parla di **proteine complementari.**

Le diete che forniscono proteine incomplete possono indurre uno stato di malnutrizione.
Per questo motivo l'alimentazione deve essere bilanciata, non solo sotto l'aspetto calorico, ma anche nella composizione qualitativa degli alimenti che la costituiscono.

3

FABBISOGNO PROTEICO

È di fondamentale importanza introdurre ogni giorno con la dieta la giusta quantità di proteine necessarie per mantenere un buono stato di salute. Questa quantità è definita fabbisogno proteico.
Esso è individuale ed è complesso definirlo esattamente in termini numerici: dipende infatti da diverse variabili, quali lo **stile di vita, la composizione corporea e la qualità delle proteine alimentari introdotte.**

Ci sono, inoltre, delle condizioni fisiologiche che aumentano il fabbisogno proteico come le fasi di crescita e sviluppo, la gravidanza e l'allattamento, la presenza di traumi, ustioni, interventi chirurgici, la convalescenza e l'intensa attività sportiva.

FABBISOGNO PROTEICO

SOGGETTO	g/kg di peso corporeo
Sedentari	0.75-1 g/kg
Persone attive, sport di resistenza	1-1.5 g/kg
Bambini, donne in gravidanza o allattamento	1.5-2 g/kg
Atleti agonisti, sport di forza	>2 g/kg

Facendo un esempio: una persona di 60 kg sedentaria, che svolge lavoro di ufficio e non pratica nessuna attività fisica, dovrebbe assumere 60x0,75/1g = 45/60 grammi di proteine al giorno.

4

PROTEINE E CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

Le linee guida per una sana alimentazione suddividono il totale delle calorie alimentari giornaliere da introdurre in percentuali distinte tra i nutrienti principali in questo modo:

CARBOIDRATI | ZUCCHERI 55-60% di cui il 90% sotto forma di carboidrati complessi (pasta, pane, ecc) e solo il 10% come zuccheri semplici (zucchero, caramelle, bibite, ecc).

PROTEINE 15-20% di cui minimo il 60% di alto valore biologico.

GRASSI 20-25% di cui minimo 7% saturi di origine animale (es. burro, formaggi, ecc.), 10-20% polinsaturi (es. olio di oliva, olio di semi, oli vegetali, ecc), > 20% monoinsaturi.

L'introduzione di calorie in eccesso rispetto a quelle utilizzate comporta normalmente un aumento di peso corporeo. È stato dimostrato che le proteine "ingrassano di meno", poichè determinano un innalzamento del metabolismo basale di circa il 20-25%.

Ciò è dovuto al dispendio di energia per la loro degradazione e metabolismo.

È comprensibile, pertanto, che soggetti con una dieta preferibilmente a base di carboidrati e grassi rispetto alle proteine possano andare incontro più facilmente al sovrappeso.

Per perdere peso è opportuno controllare l'introduzione di carboidrati, soprattutto zuccheri semplici e grassi, mantenendo un equilibrato introito di proteine.

La sola riduzione dell'introito di calorie ai fini della perdita di peso è un errore.

Questa scelta induce, infatti, un marcato abbassamento del metabolismo basale e comporta un ridotto apporto di proteine, indispensabili al mantenimento di un buon tono dei muscoli ed elasticità dei tessuti.

Una dieta ipocalorica bilanciata, di 800-1200 Kcal in generale, non permette di soddisfare il fabbisogno proteico.

Ad es. una signora di 70 Kg sedentaria in dieta ipocalorica di 1200 Kcal con il 15% di proteine, assumerebbe 45 g di proteine al giorno quando il suo fabbisogno sarebbe di minimo 52 g.

Pertanto, se si decide di condurre una dieta ipocalorica per perdere peso, per raggiungere il risultato e mantenere una buona forma è fondamentale aumentare la percentuale di proteine ad alto valore biologico e moderare l'apporto di grassi e carboidrati. Ciò favorisce la diminuzione dei depositi di grasso e preserva la massa muscolare.

La massa magra è la più attiva metabolicamente. Ciò significa che il consumo giornaliero di calorie a riposo (metabolismo basale) è proporzionale alla percentuale di muscolo.

CONSIGLI PER PERDERE PESO

> ASSUMERE UNA DIETA IPOCALORICA ED UN CORRETTO APPORTO DI PROTEINE ALIMENTARI E/O INTEGRATORI PROTEICI

> RIDURRE L'INTRODUZIONE DI CARBOIDRATI E GRASSI

Durante il periodo di dimagrimento vi è una deplezione dei depositi di grasso e, verosimilmente, anche delle riserve proteiche dei muscoli.

Ne consegue una riduzione del metabolismo basale, che rende necessaria una ulteriore diminuzione delle calorie introdotte per continuare a perdere peso in modo costante. Non è però possibile continuare a ridurre le calorie introdotte senza incorrere in rischi per la salute.

Per questo, in una dieta ipocalorica, è molto importante preservare la massa magra attraverso l'introduzione di un'adeguata quantità di proteine e svolgere una regolare attività fisica preferibilmente ad altà intensità.

Nella società moderna, per motivi legati ad un'insufficiente informazione alimentare, si assiste ad una costante sottostima del ruolo nutrizionale delle proteine che, come specificato sopra, sono un micronutriente essenziale.

Inoltre, la massiccia disponibilità ed appetibilità di prodotti alimentari contenenti un'elevata percentuale di zuccheri semplici (es. bevande zuccherate, succhi di frutta, yogurt magri zuccherati, tè e caffè, biscotti, snack...), contribuisce a sbilanciare la nostra alimentazione a favore di grassi e carboidrati.

5

SARCOPENIA E PROTEINE

L'invecchiamento è associato ad un generale declino, in particolare alla diminuzione della massa muscolare e della forza, nota come **sarcopenia.**

L'inattività accelera il catabolismo muscolare, favorendo la predisposizione a lesioni muscolari e minore capacità di riparazione.

Ciò, col tempo, compromette l'autonomia dell'anziano. La massa magra rappresenta a parte metabolicamente attiva dell'organismo, in grado di utilizzare l'ossigeno e mantenere le funzioni vitali. La disponibilità di ossigeno mantiene in salute le cellule, l'assenza di ossigeno determina infiammazione, alterazione e morte cellulare.
Il cancro si genera proprio in assenza di ossigeno.

L'insufficiente apporto in proteine incrementa l'entità della sarcopenia; al contrario, una corretta assunzione di proteine con la dieta distribuita in **3 porzioni giornaliere nei pasti principali, contribuisce a contrastare la sarcopenia.**

DECALOGO PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

1 Controllare l'apporto calorico, rispettando il fabbisogno proteico.

2 Consumare carboidrati complessi e integrali, preferire frutta e verdura fresca di stagione, almeno 4-5 porzioni al giorno.

3 Moderare il consumo di zucchero da tavola, bevande zuccherate e dolci.

4 Controllare l'assunzione di grassi ed oli di condimento, moderando il consumo di grassi di origine animale (burro, lardo, pancetta, panna, ecc.) e preferendo oli vegetali di oliva e arachide. Scegliere alimenti di origine animale a basso contenuto di grassi come latte scremato, tagli di carne magra ecc.

5 Moderare l'uso del sale in tavola, limitare il consumo di cibi in scatola, insaccati, piatti pronti, prodotti affumicati o in salamoia

6 Variare il più possibile gli alimenti.

7 Moderare il consumo di bevande alcoliche durante e fuori dai pasti principali (massimo 1 bicchiere a pasto).

8 Bere abbondante acqua oligominerale fina a 1,5-2 l al giorno.

9 Preferire i prodotti freschi oppure congelati a quelli conservati.

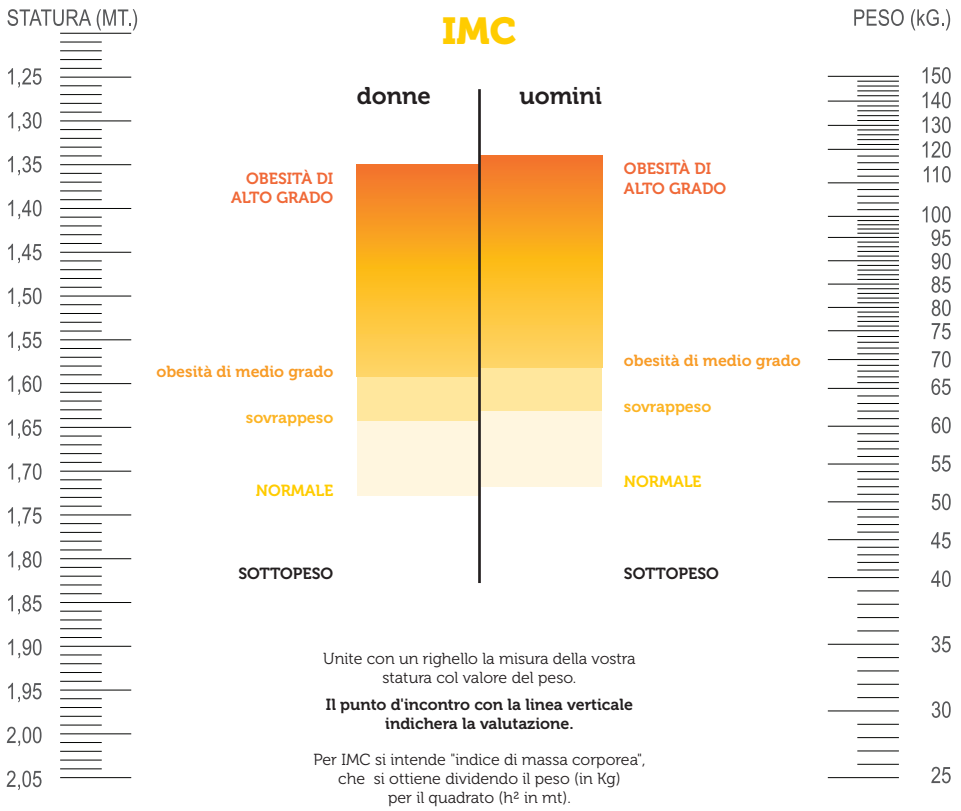
10 Frazionare l'alimentazione in almeno 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) più 2 spuntini.

NORMOGRAMMA

Uno strumento aggiuntivo per controllare il peso corporeo e comprendere la propria condizione fisiologica è rappresentato dal normogramma.

Esso, basandosi sul calcolo dell'indice di massa corporea (IMC), permette di stabilire con sufficiente precisione se ci si trova in una condizione di sottopeso, normopeso o sovrappeso.

IMC = peso (Kg) / altezza al quadrato (metri)



7

INTEGRATORI DI PROTEINE E AMINOACIDI

Gli integratori alimentari di proteine ed aminoacidi contengono, sotto forma di polvere o tavolette, gli stessi purissimi nutrienti presenti nei cibi.

Come indicato dal termine, essi hanno la finalità di "integrare" e non sostituire l'alimentazione. In determinate circostanze (es. malnutrizione, dieta irregolare, aumento dell'attività fisica, stanchezza cronica) ricorrere a un integratore alimentare può risultare pratico e molto efficace. Essi sono altamente concentrati e disponibili.

Tra gli integratori di proteine in polvere, sono disponibili le siero proteine isolate del latte, di eccellente qualità e quelle derivanti da fonti vegetali, quali avena, canapa, riso, pisello, soia. Queste ultime sono ricche di isoflavoni, composti simili agli estrogeni femminili, utilizzati per diminuire i disturbi legati alla menopausa, e con azione benefica sulla prostata e in caso di colesterolo alto.

INTEGRATORI DI PROTEINE E AMINOACIDI: PERCHÈ?

- **Per aumentare la qualità nutrizionale dell'alimentazione, in caso di dieta disordinata e insufficiente apporto di proteine**
- **Per favorire la diminuzione di peso a discapito della massa grassa**
- **Per migliorare tono e forza muscolare, efficienza generale**
- **Per integrare una carenza in aminoacidi essenziali**
- **Per contrastare l'affaticamento e le infezioni croniche**
- **Per garantire nell'anziano un buon apporto proteico, essenziale a mantenere la plasticità dei tessuti**
- **Per contrastare varie patologie tra cui sarcopenia, disturbi reumatici, vascolari periferici, sindromi depressive**

INTEGRATORI DI AMINOACIDI ESSENZIALI

Una valida alternativa all'integrazione con proteine è rappresentata dagli **aminoacidi essenziali in forma libera** (altamente biodisponibili) sottoforma di tavolette, capsule e polvere.

Mentre l'assunzione di integratore di proteine in polvere determina un impegno dell'apparato digerente, gli integratori a base di aminoacidi liberi, ottenuti naturalmente mediante biofermentazione, sono immediatamente disponibili per l'assorbimento.

Come detto, gli aminoacidi essenziali sono importanti poiché l'organismo non è in grado di sintetizzare da sé e devono essere introdotti quotidianamente e contemporaneamente con la dieta.

Un integratore di aminoacidi essenziali in forma libera, preparato con ingredienti di elevata qualità, ha un notevole valore nutrizionale, che lo rende uno strumento prezioso per la salute.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DEGLI INTEGRATORI DI AMINOACIDI ESSENZIALI

- **Altissimo valore nutrizionale**
- **Massima digeribilità e assimilazione in 20 minuti**
- **Ipocalorico**
- **Esente da grassi e sodio**
- **Praticità**
  (Una singola dose fornisce la stessa quantità di aa essenziali apportata da 300-400 g di carne, pesce o pollame)

Premessa l'estrema variabilità circa i modi di assunzione di un integratore di proteine e aminoacidi, sentiamo comunque di dover dettare alcune buone norme, non certo da intendersi con rigore assoluto, ma come linee guida, per impiegare con migliore efficacia gli integratori di proprio interesse.

REGOLE GENERALI PER L'ASSUNZIONE DI PROTEINE

1. **Le proteine devono essere assunte preferibilmente negli spuntini tra i pasti principali**
2. **Non superare la dose di 20-30 g di proteine per volta**
3. **Per individuare la quantità corretta da assumere, confrontare il proprio fabbisogno con le proteine introdotte con l'alimentazione (vedi specchietto fabbisogno proteico precedente)**
4. **Sciogliere le polveri in acqua o latte magro nelle quantità indicate sulle confezioni, utilizzando preferibilmente lo shaker per una più rapida e omogenea dissoluzione del prodotto**
5. **È consigliabile assumere le proteine in polvere all'istante, non prepararle e consumarle successivamente**

DIAMOND WHEY®

Integratore di proteine isolate
del siero di latte (Cross flow)

CONFEZIONI
Flacone da 750 g
Busta da 500 g

GUSTI
- Banana-Vaniglia
- Cacao
- Latte
- Neutro

- **> 90% Proteine**
- **Azione Fast**
- **Vitamine B**
- **Gluten free**
- **Lattosio < 0,7%**

DIAMOND WHEY® è un integratore di pure sieroproteine isolate del latte, ottenute per microfiltrazione incrociata e ultra filtrazione (Cross Flow). L'elevato grado di purezza rende DIAMOND WHEY® incredibilmente solubile e digeribile, unico nel suo genere. Ha il massimo Valore Biologico, il 21% di aminoacidi ramificati ed è quasi esente da grassi e lattosio: <0,7%.

E' ideale per un'integrazione ultra rapida di aminoacidi essenziali, indispensabili ogni giorno per bilanciare la dieta e mantenersi in efficienza.
DIAMOND WHEY® è perfetto per gli sportivi, per accelerare il recupero, migliorare la qualità del muscolo, ma anche per le persone comuni per contrastare la sarcopenia. Inoltre, DIAMOND WHEY® è in grado di stimolare le difese immunitarie, aumentare l'assorbimento del ferro e contribuisce a modulare l'appetito. Può essere utilizzato con successo per favorire il controllo del peso corporeo.

BALANCE

Proteine isolate del siero di latte (Cross flow) e caseine

CONFEZIONI
Flacone da 750 g
Busta da 500 g

GUSTI
- Banana-Vaniglia
- Cacao
- Cappuccino
- Cocco-Nocciola*
- Cocco-Vaniglia*
- Latte*
- Wafer-Nocciola*

* solo busta 500 g

- **> 90% Proteine**
- **Azione Retard**
- **Vitamine B**
- **Gluten free**
- **Lattosio < 1%**

BALANCE è un integratore di purissime proteine del latte ad assorbimento graduale (azione retard); a base di caseinato di calcio istantaneo e sieroproteine isolate per microfiltrazione incrociata (Cross Flow), ricche di aminoacidi essenziali. È altamente solubile e digeribile, pressoché esente da lattosio e grassi, ha un elevatissimo valore biologico.

BALANCE è ideale per uno spuntino proteico tra i pasti principali o per la colazione. È un integratore efficace per integrare la giusta dose di proteine nelle diete sbilanciate, disordinate o carenti in cibi proteici (carne, latte, uova). Possono trarne beneficio i soggetti che seguono diete ipocaloriche per il dimagrimento e che non riescono a raggiungere il fabbisogno proteico, ma anche le persone attive e sportive che desiderano garantire la massima efficienza energetica e tonicità muscolare.

iPEP

Sieroproteine di latte idrolizzate

CONFEZIONI
Flacone da 750 g

GUSTI
- Cacao
- Cocco-Vaniglia
- Vaniglia
- Wafer-Nocciola

- **65% Aminoacidi di-tripeptidi**
- **Nucleotidi**
- **Taurina**
- **Enzimi**
- **Gluten free**
- **Lattosio < 0,9%**

iPEP è un integratore a base di una fonte di sieroproteine isolate idrolizzate e istantaneizzate: OPTIPEP® 90 DH4, una tra le fonti proteiche più evolute complete e qualitative oggi disponibili sul mercato. L'idrolisi è un processo di scomposizione delle proteine in strutture molecolari più semplici, i peptidi, composti da piccole catene di aminoacidi, altamente digeribili e biodisponibili in tempi molto rapidi. iPEP contiene inoltre **nucleotidi** i mattoni del dna, che in alcune condizioni fisiologiche, come stress intenso, infezioni, attività sportiva, divengono nutrienti semi-essenziali. I nucleotidi favoriscono infatti il mantenimento dell'integrità della barriera intestinale, hanno attività prebiotica, favoriscono l'incremento di immunoglobuline intestinali e contribuiscono a modulare il cortisolo. iPEP rappresenta un prodotto ideale per lo sportivo perché promuove il recupero e favorisce i processi di riparazione e ricostruzione; apporta il 22% di BCAA e proteine di qualità superiore (V.B.=104). Il glutine è assente, il contenuto in lattosio è <0,9%. Grazie alla sua digeribilità iPEP è consigliato a persone anziane malnutrite, che faticano a digerire e assimilare i cibi.

NUTRISOY

Proteine isolate di soia

CONFEZIONI
Flacone da 750 g

GUSTI
• Cacao

- **Vegan 100%**
- **Ideale per intolleranti al latte**
- **Vitamine B**
- **Gluten free**

NUTRISOY è un integratore di proteine di soia isolate all'82%, con il massimo grado di solubilità e digeribilità, realizzate mediante un esclusivo processo di estrazione che permette di preservare intatte le qualità nutrizionali della soia. NUTRISOY garantisce un buon apporto di aminoacidi essenziali e fibre. Le proteine di soia sono una valida alternativa alle proteine di origine di animale, ideali per i soggetti vegetariani e per coloro che sono intolleranti alle proteine del latte. Esse presentano lo spettro completo degli aminoacidi essenziali, sono ricche in minerali fondamentali (calcio, magnesio, ferro, zinco), in vitamine del gruppo B ed acidi grassi polinsaturi, in particolare, della serie Omega 3.
Le proteine di soia favoriscono la riduzione dei livelli serici di colesterolo LDL e di trigliceridi; favoriscono l'ottimale equilibrio del calcio, contrastando la comparsa dell'osteoporosi. Contengono isoflavoni, composti utili per prevenire i disturbi della prostata, favore il corretto metabolismo del colesterolo e contrastare i sintomi della menopausa.

VEGGIE

Proteine di avena, pisello, lupino

CONFEZIONI
Flacone da 450 g

GUSTI
• Cacao
• Vaniglia

- **53% Proteine**
- **Vegan 100%**
- **Vitamine B**
- **Aspartame free**

VEGGIE è un integratore alimentare in polvere a base di sole proteine vegetali provenienti da tre specifiche fonti: avena, pisello giallo e lupino, con aggiunta di vitamine del gruppo B che contribuiscono al normale metabolismo energetico e proteico, tra cui anche la B12, normalmente carente nei soggetti vegetariani.
La digeribilità delle proteine VEGGIE è pari al 90%, comparabile a quella del riso e del grano. L'avena è una fonte di proteine di alta qualità nutrizionale, ricca di sali minerali specialmente manganese, zinco, fosforo e di vitamina B1 e beta-glucani. Questi ultimi sono componenti della fibra alimentare utili nel regolarizzare l'attività intestinale e nel controllo del colesterolo. Le proteine di pisello sono ottenute direttamente dal legume, con una tecnologia che non necessita l'uso di sostanze chimiche. Il titolo proteico è pari all'53%, con percentuali di grassi e carboidrati molto basse ed una digeribilità del 97%. Il Lupino è una leguminosa dai semi ricchi in proteine e acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3.

WHITE EGG

Purissime ovoalbumine instant

CONFEZIONI
Flacone da 450 g

GUSTI
• Crème Caramel

- **Max efficienza proteica** "PER 3.9"
  PER=Protein Efficiency Ratio
- **Lactose free**
- **Gluten free**

WHITE EGG è un integratore a base di pure albumine d'uovo istantaneizzate, estratto puro integrale. Le ovoalbumine rappresentano una delle fonti proteiche dal più alto valore nutrizionale. Hanno un valore biologico pari a 100, che indica una qualità elevatissima, direttamente comparabile a quella delle proteine del siero del latte; le ovoalbumine avrebbero PER (Protein Efficiency Ratio) pari a 3,9 contro 3,2 delle Whey protein. Per questo, l'uovo rappresenta una fonte proteica alternativa molto valida, in caso di intolleranze o allergie ai componenti del latte. I tempi di digestione delle proteine dell'uovo sono intermedi tra quelli delle caseine e quelli delle proteine del siero; tuttavia, le ovoalbumine presentano una digeribilità molto alta, pari al 97%. Per contro, le ovoalbumine hanno l'handicap di essere ricche di sodio. Per la sua favorevole azione sul trofismo ed efficienza del muscolo. WHITE EGG è indicato alle persone attive e sportive che desiderano mantenersi in perfetta efficienza.
Agisce migliorando elasticità, il tono e il vigore muscolare.

ESSENZIALE 8+

Aminoacidi essenziali in forma libera

CONFEZIONI
Flacone da 100 cps
Flacone da 200 cps
20 Buste da 8 g

GUSTI
• Arancia Rossa (buste)

- **Contrasta la fatica**
- **Contrasta la sarcopenia**

ESSENZIALE 8+ è un integratore di aminoacidi essenziali e 2 semi essenziali in forma libera e levogira, ottenuti per biofermentazione, altamente assimilabili dall'organismo. L'integrazione di aminoacidi essenziali è fondamentale per favorire un generale stato di benessere, rafforzano le difese immunitarie, nutrono il tessuto muscolare, promuovono la sintesi di ormoni e favoriscono l'attività mentale. Gli aminoacidi essenziali devono essere assunti obbligatoriamente tutti i giorni con la dieta. ESSENZIALE 8+ è ideale per integrare l'alimentazione di soggetti che si nutrono in modo disordinato, che seguono diete ipocaloriche per la perdita di peso, per le persone attive e sportive che desiderano garantire la massima efficienza energetica e tonicità muscolare, per gli anziani per i quali è utilissimo per prevenire la sarcopenia e garantire un'ottimale efficienza del sistema nervoso e immunitario.

INTEGRATORI DI PROTEINE E AMINOACIDI

Come e quando utilizzarli

Gli integratori non vanno intesi come sostituto
di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Il progamma suggerito è da intendersi per cicli di 2 mesi circa.

DURATA 2 mesi						
DIETA POVERA DI PROTEINE	2 misurini a colazione e a metà pomeriggio	2 misurini in alternativa a Balance	2 misurini in alternativa alle proteine del latte	/	2 misurini in alternativa proteine del latte	1 bustina o 5 cps in alternativa proteine in polvere
DIMAGRIMENTO CONTROLLO PESO	2 misurini (a colazione e a metà pomeriggio)	2 misurini in alternativa a Balance	2 misurini in alternativa alle proteine del latte	2 misurini dopo l'allenamento	2 misurini in alternativa proteine del latte	1 bustina o 5 cps in alternativa ad iPep
SPORT & FITNESS	/	2 misurini 1-2 volte al dì (a colazione e a metà pomeriggio)	2 misurini in alternativa alle proteine del latte	/	2 misurini 1-2 volte al dì in alternativa a Diamond Whey®	1 bustina o 5 cps in alternativa proteine in polvere
SARCOPENIA	2 misurini a colazione e a metà pomeriggio	2 misurini in alternativa a Balance	2 misurini in alternativa alle proteine del latte	/	2 misurini in alternativa a Balance	1 bustina o 5 cps in alternativa proteine in polvere

QUALITÀ DELLE PROTEINE SYFORM

Grazie ad un proprio laboratorio di ricerca, sviluppo e produzione, abbiamo la possibilità di progettare, mettere a punto e realizzare la nostra filosofia aziendale fondata sulla qualità del prodotto "**Quality Creation**", sempre in divenire.

I nostri laboratori operano secondo procedure **ISO 9001** e **22000**. Gli ingredienti della linea proteine e aminoacidi da sempre rappresentano l'eccellenza del mercato. **Isolac®**, **Carbelac®**, **Optipep®** by Carbery, **Excellion™** by DMV, **KyowaQuality®**, sono i marchi identificativi delle nostre materie prime.

Anche la scelta degli aromi, che conferiscono al prodotto finale la nota determinante, è particolarmente raffinata e rivolta ad ingredienti naturali.

Infine Syform garantisce una **certificazione documentale e analitica Doping Free**, per escludere la presenza di sostanze incluse nella lista WADA (world anti doping agency).

GLI INTEGRATORI SYFORM sono disponibili in

- FARMACIA / PARAFARMACIA
- NEGOZI SPECIALIZZATI
- ONLINE

EDIZIONE MARZO 2019

SYFORM
FULL INTEGRATION

PROTEINE E AMINOACIDI

NEW SYFORM S.r.l.
Oderzo - Italia

T 0422 752922 **F** 0422 753819
E info@syform.com

www.syform.com