



∨

**GUIDA
ALLE PROTEINE
IN POLVERE**

∧

Stay Trained!TM

L'importanza del **legame fra proteine e sport** è ormai un dato certo, la differenza fra le diverse fonti proteiche è un fatto meno conosciuto e forse vale la pena raccontare meglio come lavorano le diverse tipologie di proteine nel metabolismo dello sportivo.

In questa guida cercherò di darti una panoramica delle proteine nello sport e di **guidarti nella scelta dei più idonei integratori di proteine** rispetto a specifiche esigenze personali e ai diversi momenti e periodi dell'allenamento. Per farlo prenderò spunto dalle 7 diverse proteine in polvere NAMEDSPORT>.

PANORAMICA DELLE DIVERSE FONTI PROTEICHE

Quando parliamo di proteine e sport non possiamo soffermarci solo sulla quantità ma anche sulla **qualità delle proteine**. E se vogliamo valutare le caratteristiche di ciascuna fonte proteica non possiamo non prendere in considerazione questi tre aspetti intimamente connessi fra loro.

1. VALORE BIOLOGICO

Indica la quantità di azoto assorbito e usato dall'organismo al netto delle perdite urinarie, cutanee, etc. In sostanza, a parità di grammi di proteine assunti, il nostro organismo riesce ad usare in misura maggiore le proteine con valore biologico più alto. Una proteina che ha un perfetto equilibrio fra aminoacidi assorbiti e aminoacidi ritenuti, come quella dell'uovo, ha un valore biologico pari a 100.

2. VELOCITÀ DI ASSORBIMENTO

Partendo dal presupposto che gli integratori proteici in polvere vantano naturalmente una maggiore rapidità di assorbimento rispetto ad un altro alimento, a seconda della composizione anche le diverse proteine in polvere hanno tempistiche di assorbimento diverse.

3. PROFILO AMINOACIDICO

La composizione aminoacidica di ogni fonte proteica indica quali aminoacidi e in quale quantità sono presenti all'interno della proteina. Ogni fonte proteica ha un suo profilo aminoacidico. Più è ricco il profilo aminoacidico maggiore è il tempo di assorbimento ma allo stesso tempo maggiori sono i benefici che possiamo trarre da quella specifica proteina.

PROTEINA	VALORE BIOLOGICO	VELOCITÀ DI ASSORBIMENTO	PROFILO AMINOACIDICO
Siero del latte	> 100		Ottimo
Concentrate		Media	Ottimo
Isolate		Rapida	Ottimo
Idrolizzate		Molto rapida	Buono
Uovo	100	Lenta	Ottimo
Latte	90	Lenta	Ottimo
Caseina	80	Lenta	Ottimo
Soia	75	Media	Ottimo

LE PROTEINE IN POLVERE NAMEDSPORT>

NAMEDSPORT> ha formulato 7 diverse tipologie di proteine in polvere per coprire le diverse necessità di integrazione. Te le presento velocemente una ad una prima di guidarti nella scelta.

Super 100% Whey - proteine del siero del latte

- > Qualità Carbery® Carbelac® 80
- > Alto valore biologico
- > Presenza di tutti gli aminoacidi essenziali
- > Con BCAA
- > Arricchito con l'esclusivo blend NAMED 4Protein Matrix® a base di Proteasi, estratto di Fieno greco e Colostro bovino
- > Alta digeribilità
- > Velocità di assorbimento: media
- > Senza glutine
- > 4 gusti



Star Whey - proteine isolate del siero del latte

- > Qualità Carbery® Isolac® 90 ottenuta per microfiltrazione a flusso incrociato
- > Vanta un elevato valore biologico: 119
- > Profilo aminoacidico completo
- > Arricchito con l'esclusivo blend NAMED 4Protein Matrix® a base di Proteasi, estratto di Fieno greco e Colostro bovino
- > Alta digeribilità
- > Velocità di assorbimento: rapida
- > Senza glutine
- > 5 gusti



Hydrolyzed Advanced Whey proteine idrolizzate del siero del latte

- > Qualità Carbery® Optipep® 90
- > Alto valore biologico
- > Discreto profilo aminoacidico
- > Altissima digeribilità
- > Velocità di assorbimento: molto rapida
- > Ridotto apporto di grassi e zuccheri
- > Lattosio <1%
- > Dolcificato naturalmente con glicosidi steviolici da Stevia
- > 3 gusti



High Whey 6.4 proteine del siero del latte al 60% isolate, al 40% concentrate

- > Qualità certificata KyowaQuality®
- > Alto valore biologico
- > Ottimo profilo aminoacidico
- > Con BCAA
- > Con l'aggiunta di L-Glutamina, Bromelina, Papaina, Vitamine B1, B2, B6
- > Altissima digeribilità
- > Velocità di assorbimento: rapida
- > Senza glutine
- > Dolcificato naturalmente con glicosidi steviolici da Stevia
- > 3 gusti



Egg Protein - proteine dell'albume dell'uovo

- > 100% albume d'uovo pastorizzato Spray Dried
- > Alto valore biologico
- > Ottimo profilo aminoacidico
- > Alta digeribilità
- > Velocità di assorbimento: lenta
- > Senza glutine
- > Senza lattosio
- > Dolcificato naturalmente con glicosidi steviolici da Stevia
- > 2 gusti



Soy Protein Isolate - proteine isolate della soia

- > Soia NO OGM
- > Alto valore biologico
- > Ottimo profilo aminoacidico
- > Con Glutamina, Arginina, BCAA
- > Altissima digeribilità
- > Velocità di assorbimento: media
- > Dolcificato naturalmente con glicosidi steviolici da Stevia
- > 2 gusti



Creamy Protein 80 - 5 fonti proteiche

- > 5 fonti naturali di proteine:
 - Proteine concentrate del siero del latte
 - Caseina di calcio
 - Proteine concentrate del latte
 - Proteine isolate del siero del latte
 - Proteine dell'uovo
- > Buon profilo aminoacidico
- > Contiene BCAA
- > Ottima palatabilità
- > Alta digeribilità
- > Circa 110 kcal per porzione
- > Velocità di assorbimento: medio/lenta diversificata nel tempo
- > Dolcificato naturalmente con glicosidi steviolici da Stevia
- > Ideale per preparare gustose ricette
- > 5 gusti



PROTEINE IN POLVERE NAMEDSPORT > GUIDA ALLA SCELTA

Esiste un integratore di proteine in polvere migliore di un altro? Come avrai capito la risposta è: no! Esiste un integratore proteico più o meno indicato rispetto ad una specifica esigenza dello sportivo, preso in quel determinato periodo dell'anno. Il consiglio migliore che posso darti è quello di combinare le fonti proteiche tra loro, in una strategia che tenga conto in maniera personalizzata di tutte le tue esigenze e dei tuoi obiettivi sportivi nel breve e nel lungo periodo.

1. PERIODI DI ALLENAMENTO INTENSO/PERIODI DI MASSA

In questi periodi, che per la maggior parte degli sportivi, coincidono con la stagione invernale, consiglio le proteine in polvere **High Whey 6.4** e le **Super 100% Whey**. Perché sono leggermente più grasse e zuccherine e nutrono meglio la massa muscolare durante i periodi di preparazione atletica più pesante.

2. PERIODI DI GARE

In questo periodo, che generalmente corrisponde alla stagione più calda, soprattutto negli sport di endurance, consiglio la proteina più trasversale, soprattutto nel post-workout: la **Star Whey**, capace di combinare in maniera più equilibrata velocità di assorbimento e qualità del profilo aminoacidico.

3. GIORNI DI RIPOSO DALLO SPORT/RECUPERO NOTTURNO

Nei giorni di riposo dall'allenamento e nelle ore del riposo notturno consiglio di sfruttare integratori di proteine a lento e costante assorbimento, capaci di vantare un ottimo profilo aminoacidico come le **Egg Protein** o le **Creamy Protein 80**. Allo stesso modo entrambe queste fonti proteiche possono essere sfruttate per un'integrazione anche nella giornata dell'allenamento, con adeguato anticipo, a colazione per esempio, se non si è fatta o non si farà adeguata scorta di proteine.

4. INTOLLERANZE O ALTRE ESIGENZE ALIMENTARI

Chi deve escludere latte e lattosio dalla propria dieta può far riferimento alle **Egg Protein**.

Chi deve ridurre il lattosio nella propria dieta oppure ha problematiche digestive può ricorrere alle **Hydrolysed Advanced Whey**.

Chi vuole escludere le proteine di origine animale, anche solo saltuariamente per variare le fonti proteiche, può far riferimento alle **Soy Protein Isolate**.

5. PERIODI DI DEFINIZIONE/MODELLAMENTO

In entrambi i casi consiglio di sfruttare il ridotto apporto di grassi e zuccheri sia delle **Hydrolysed Advanced Whey** sia delle **Creamy Protein 80**.

6. ANCHE IL PALATO VUOLE LA SUA PARTE

Punti a favore delle **Creamy Protein 80**, soprattutto come valido alleato nei regimi dietetici ipocalorici, sono: l'ottima palatabilità, grazie alla consistenza molto cremosa; senza pesare sulle calorie (solo 110 indicativamente per porzione); la varietà di gusti e di ricette realizzabili.

Adesso hai tutte le informazioni necessarie per scegliere le tue proteine in polvere. Qualsiasi sia la tua scelta puoi contare su vantaggi comuni a tutte le proteine in polvere NAMEDSPORT>.

Questa Guida è stata realizzata in collaborazione con il Nutrition Trainer Alessandro Manca per un uso ottimale dei supplement NAMEDSPORT>, e va intesa come suggerimento. Per una strategia di integrazione sportiva personalizzata si consiglia la consulenza di un professionista in grado di valutare le esigenze specifiche e le caratteristiche personali di ogni atleta.

Stay Trained!™



INGREDIENTI DI PRIMA SCELTA

Carbery® Carbelac® 80 - Carbery® Isolac® 90 - Carbery® Optipep® 90 - KyowaQuality® - Spray Dried - Soia NO OGM...Non sono solo sigle riconosciute a livello mondiale, sono i migliori ingredienti che NAMEDSPORT> potesse scegliere per prendersi cura dei tuoi muscoli.



FORMULAZIONI ESCLUSIVE

La massima efficacia è garantita da formulazioni uniche ed esclusive frutto di un'esperienza trentennale, tutta italiana, nella medicina naturale e nello sviluppo di integratori di successo.



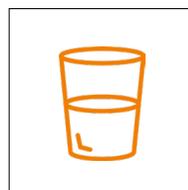
GUSTI ECCEZIONALI E UNA PERFETTA DIGERIBILITÀ

Dark Chocolate, Vanilla Cream, Cookies & Cream, Mocaccino Cream, Lemon Cheesecake, Tiramisù, White Choco & Strawberry, Almond & Coconut, Mango & Peach, Banana... tanti gusti fra cui scegliere, una cremosità impareggiabile e un'alta digeribilità. Perché prendersi cura dei tuoi muscoli e delle tue performance deve essere prima di tutto un piacere.



FORMULAZIONI ESCLUSIVE

Per variare l'integrazione e rispondere alle diverse esigenze sportive e nutrizionali NAMEDSPORT> ti propone 7 diversi tipi di proteine in polvere.



ALTA SOLUBILITÀ

Formulazioni in polvere extra fine per una solubilità immediata in acqua e nel latte.