



BCAAS Y GLUTAMINA



NUEVO
BCAA+G
BCAAS. 2:1:1 <[50%]>GLUTAMINA

KRE

ADVANCED 100% KRE-AL
CREATINA MONO
PHOSFATE



¿DEFINICIÓN BREVE de BCAA+G?

BCAA+G de MTX Elite BodyBuilding es un suplemento nutricional para deportistas formado por la combinación de 3 tipos de aminoácidos específicos (aminoácidos de cadena ramificada: L-Leucina, L-Isoleucina, y L-Valina) en una proporción 2-1-1 y L-Glutamina al 50%. Los BCAA's constituyen unos de los suplementos fundamentales en cualquier estrategia nutricional deportiva, ya que representan la tercera parte del músculo esquelético, y una fuente energética alternativa y que pueden ser depleccionados durante el ejercicio físico intenso.

Por su parte la Glutamina es un aminoácido condicional, es decir, un aminoácido no esencial que se convierte en esencial bajo ciertas condiciones. Aunque no es esencial su utilización extra puede ser muy necesaria debido a que es el aminoácido más abundante del músculo esquelético, representando aproximadamente el 60% de sus aminoácidos constituyentes).

¿PROPIEDADES DE LOS BCAA's y de la GLUTAMINA

Los BCAA'S (Branched Chain Amino Acids), son aminoácidos esenciales y poseen importantes características que los convierten en básicos para la suplementación en cualquier programa deportivo:

- Conjuntamente (BCAAs) componen la tercera parte del músculo esquelético
- Desempeñan un papel fundamental en la síntesis de proteínas.
- Estos aminoácidos son oxidados para obtener energía para su utilización en los músculos y otros órganos que la necesiten. La oxidación de los BCAA's genera energía anaeróbica en los músculos.
- Los BCAA's detienen la proteólisis, con lo que detiene el efecto catabólico producido por el ejercicio a la vez que favorece la síntesis proteica.
- Se cree, que al tener los mismos quimiorreceptores que el triptófano, dentro del sistema nervioso central, aumentando su presencia se disminuye la sensación de cansancio, ya que compite con este a nivel de acoplamiento con los receptores.
- Son necesarios para la formación de la hemoglobina y algunas hormonas, entre ellas la GH.
- Se considera además que la L-Leucina no solo es importante por ser uno de los aminoácidos componentes del músculo esquelético, sino que también estimula su desarrollo a través de la estimulación del mTor (que está considerado como uno de los "disparadores" del anabolismo muscular)
- La L-Leucina también estimula la pérdida de tejido graso ya que estimula el metabolismo en reposo, disminuye la glucemia y controla la glucosa en sangre.



....

- La L-Glutamina desempeña un papel fundamental en el proceso de síntesis de proteínas.
- Bajo situaciones de elevado stress oxidativo esta evita o minimiza la pérdida de musculatura
- Colabora en los proceso de eliminación de tóxicos tales como el amoniaco, especialmente el cerebro y los músculos tanto durante como después del ejercicio.
- La glutamina resulta un "alimento" ideal para el sistema nervioso al punto de que ha demostrado que es capaz de mejorar el rendimiento intelectual y como coadyuvante en el tratamiento de pequeños cuadros de ansiedad, depresión o estrés, como resultado de capacidad para aumentar los niveles de ácido gamma-aminobutírico (GABA). Cuando el aminoácido glutamina atraviesa la barrera hematoencefálica se transforma en ácido glutámico que es fundamental para la función cerebral mejorando así habilidades como concentración, reflejos y predisposición el esfuerzo.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Posee un efecto de bloqueo o tampón sobre el ácido láctico.
- Previene la pérdida de masa muscular en actividades intensas aeróbicas y anaeróbicas.
- Estimula la glucógeno sintetasa, enzima involucrada en la génesis energética como resultado de la síntesis de glucosa y glucógeno.



¿CÓMO UTILIZAR BCAA+G?

La formula de BCAA+G de MTXelitebodybuilding en una formula PRE y POST entrenamiento para los periodos de volumen y fuerza, es decir, para la PHASE I

Sobre la base de que podía ser necesario ofrecer un producto de estas características listo para utilizar como alternativa a los BCAAS y GLUTAMINA que veníamos ofreciendo por separado, hemos querido hilar muy fino y no descuidar algunos aspectos importantes que habitualmente no se tienen en cuenta.

*La oferta de **BCAA+G** de MTXelitebodybuilding presenta un formato de sabor naranja especialmente indicado para la toma pre entrenamiento y la presentación neutra (sin sabor) para su utilización POST.*

PRE Y POST

*Porqué decimos **BCAA+G naranja** es un suplemento especialmente concebido como PRE?*

La formula BCAA+G naranja (PRE) tiene un concentración de azúcares añadida a su matriz para cumplir adecuadamente su rol como suplemento pre-entrenamiento y explicaremos porqué.

La ingesta de elevadas dosis de aminoácidos levorológicos (L) libres han demostrado efectos deletéreos (adversos) sobre el sistema nervioso central en un gran número de los individuos estudiados. Durante el desarrollo de dicho trabajo clínico los datos obtenidos revelaron que la utilización de BCAAS junto con un pequeño aporte de azúcares era suficiente para casi erradicar este contratiempo. De este estudio se estableció una pauta aun en revisión sobre la cantidad necesaria y en una primera valoración se estableció que la adición de un 20% de azúcares era suficiente para evitar este efecto adverso.

Si consideramos el grado de exigencia física y mental que supone enfrentarse a un duro entrenamiento de culturismo capaz de generar estimulo suficiente para provocar desarrollo muscular, nos podremos hacer una idea de cuánto necesitamos de un sistema nervioso central a pleno rendimiento y de cómo podría afectar negativamente un suplemento pre-entreno mal formulado.

Ganar masa muscular exige dar el 100% y eso resulta imposible si vemos menoscabadas nuestras facultades. Un sistema nervioso desajustado no tiene posibilidad de gestionar correctamente nuestra eficiencia neurofisiológica (grado de

implicación, de predisposición al esfuerzo, de energía y de estímulo vital) y por tanto perderíamos una parte importante de nuestro arsenal para crear las condiciones necesarias que estimulen los logros de masa muscular.

Por otra parte los **BCAA+G neutros** de **MTXelitebodybuilding** no aportan ninguna cantidad de glúcidos ya que por lo general la ración POST se asocia a la toma de otros productos tales como VIGGRO, Proteína ISOZYME o HYDROZYME (hidrolizado) u otras formula magistrales testadas y/o utilizados por los atletas.

Como es lógico nuestra formula de BCAA+G para POST no solo no aporta azucares sino que no tienen añadido ningún aroma o sabor (neutros), pues de ese modo resultara más sencillo combinarlo con otros preparados con sabor sin correr el riesgo de que la combinación pudiera resultar extraña o incluso desagradable.

MODO DE EMPLEO

Para la realización de entrenamientos de fuerza, culturismo y fitness.

- **BCCA+G naranja:** Tomar una dosis media hora antes del entrenamiento de fuerza durante la PHASE I
- **BCCA+G neutro:** Tomar una dosis media hora después del entrenamiento de fuerza durante la PHASE I junto con VIGGRO, KREALYN y HYDROZYME.

Los usuarios noveles pueden utilizar la formula BCCA+G naranja para la toma POST, especialmente si son de biotipo Ectomorfo.



CÓMO COMPARAR BCAA+G CON PRODUCTOS SIMILARES?

Los factores que han decantado su comercialización en polvo son:

En el caso de los culturistas y deportistas de fuerza suelen tender a un gran consumo de este producto a lo largo del día y durante un largo plazo de tiempo, por lo que de este modo podemos ofrecer más producto a un mejor precio si lo comparamos con las capsulas o los comprimidos.

El precio medio actual de venta al public ode una formula BCAA+Glutamina es de 40,00 o 44,00€ / 500g. sí que si el precio es muy superior (+10%) el producto esta encarecido, mientras que si muy inferior corremos el riesgo de que el productos que nos ofrecen no sea 100% BCAAS+G.

PRECAUCIONES SOBRE LA UTILIZACION BCAA+G

Beber al menos 2 l de agua al día.

No superarse la dosis diaria expresamente recomendada.

Mantener fuera del alcance de los niños.

Su consumo está contraindicado en menores de 12 años, patología renal, hepática, lactancia y embarazo.

Consultar al médico en caso de uso prolongado.

ATENCIÓN

Los productos aquí mostrados son suplementos nutricionales según lo establece la Directiva Europea 2002/46/CE sobre complementos alimenticios y todos ellos pueden ser vendidos legalmente en todos los países de la Comunidad Europea, por los artículos 28, 29 y 30 del tratado de la Comunidad Europea y por los artículos 1 a 4 de la Decisión del Parlamento Europeo numero 3052/95/CE.

Los suplementos alimenticios no tratan de sustituir una dieta equilibrada y variada, únicamente se presentan con el fin de complementar la ingesta de nutrientes de una dieta normal. La utilización de estos productos siempre están sujetos a la perfecta salud de la persona que los use. Cualquier anomalía, enfermedad o problema de salud puede ser agravado por el uso de alguno de estos productos (sobre todos los de carácter renal). Antes de usar cualquier producto, sometete a una revisión médica y comenta a tu facultativo la práctica deportiva que vas a realizar y la suplementación que vas a usar.

Tampoco tratan, previenen, diagnostican o curan ninguna enfermedad, hechos atribuibles a los medicamentos, según define la Directiva Europea 2004/27/CE, de 31 de marzo, del Consejo y del Parlamento Europeo sobre medicamentos.

El consumo de los productos debe ser controlado por un profesional, ante cualquier duda, siempre consulte a su médico