

CLA

Sprzężony kwas linolowy

Opis produktu

Środek spożywczy specjalnego przeznaczenia żywieniowego

Sprzężony kwas linolowy (CLA) prowadzi do poprawy stosunku mięśni do tłuszczu, redukuje poziom tkanki tłuszczowej i utrzymuje niezawierającą tłuszczu masę mięśniową. Stosowanie CLA może powstrzymać efekt jojo. Zakłada się, że CLA redukuje odkładanie się tłuszczu, zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej oraz przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Ponieważ mięśnie są cięższe niż tkanka tłuszczowa, zastosowanie CLA nie ma na celu, jako pierwsze obniżenie wagi, ale poprawę stosunku mięśni do tłuszczu.



W trwających 2 lata badaniach [1] na grupie zdrowych osób z nadwagą stwierdzony poziom tłuszczu mniejszy do ok 9%, osiągnięta waga mogła być dłużej utrzymana, co wyeliminowało efekt joja. Inne badanie z udziałem sportowców pokazało, że bez treningu masa tłuszczu zmniejszyła się o 8% przy 6% zmniejszeniu się zawartości tłuszczu w organizmie. [2]. Działanie to zostało zwiększone poprzez treningi (-11% masy tłuszczu, -9% udziału tłuszczu w wadze organizmu). W porównaniu 18 badań dotyczących CLA i odkładania się tłuszczu, pozytywne działanie CLA zostało dodatkowo potwierdzone. [3]

Dla sportowców ważne są też antyoksydacyjne właściwości CLA, które chronią przed wolnymi rodnikami. U sportowców uprawiających sporty siłowe stwierdzono też zmniejszenie właściwości katabolicznych, co wpływa na przyspieszenie fazy regeneracji mięśni. [4]

CLA znajduje się w produktach pochodzenia zwierzęcego. Nowoczesne metody karmienia zwierząt, odżywianie mniejszą zawartością mięsa i produktami mlecznymi doprowadziły do obniżenia wartości CLA w pożywieniu. W ostatnim czasie zaczęto także upatrywać powodu zwiększonej otyłości u ludzi, brak wystarczającego poziomu CLA w pożywieniu.

[1] Gaullier et al, 2004: CLA supplementation for 1 y reduces body fat mass in healthy overweight humans. Am J Clin Nutr, 79, 1118-25.

[2] Colakoglu et al, 2006: Cumulative effects of CLA and exercise on endurance development, body composition, serum leptin and insulin levels. J Sports Med Phys Fitness, 46, 570-7.

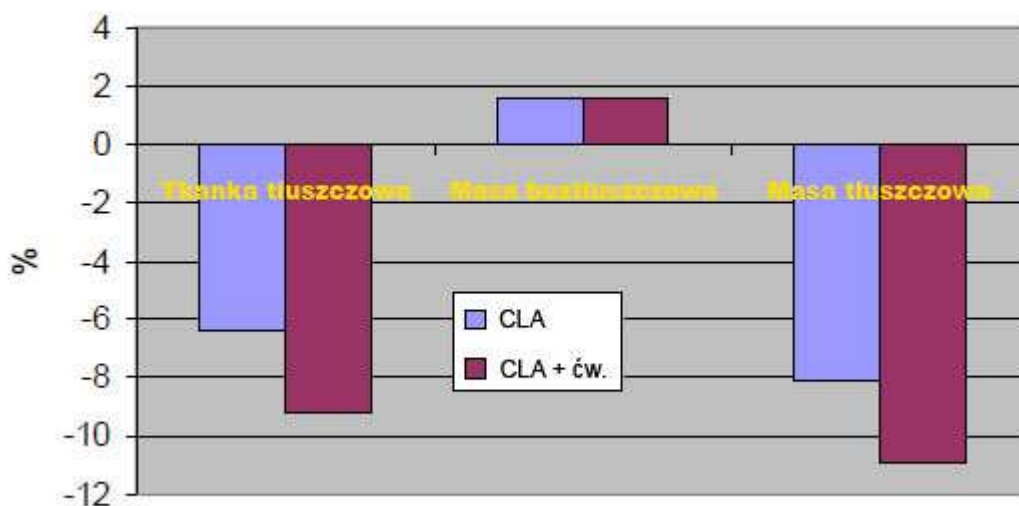
[3] Whigham et al, 2007: Efficacy of CLA for reducing fat mass: a meta-analysis in humans. Am J Clin Nutr, 85, 1203-11.

[4] Pinkoski et al, 2006: The effects of CLA supplementation during resistance training. Med & Sci Sports & Ex, 38(2), 339-348.

CLA

Sprzężony kwas linolowy

Wpływ stosowania CLA oraz stosowania CLA w połączeniu z ćwiczeniami na skład masy ciała



Colakoglu et al, 2006

Zalety

- pomaga zmniejszyć poziom tłuszczu w organizmie
- poprawia stosunek mięśni do tłuszczu = więcej mięśni, mniej tłuszczu
- utrzymuje masę mięśniową podczas diety
- działa antykatabolicznie (utrzymuje masę mięśniową) w dyscyplinach sportowych
- ochrona antyoksydacyjna przed wolnymi rodnikami (oksydacyjny stres)
- działanie potwierdzone naukowo <http://german.clarinol.com>

Zastosowanie

3 razy po 2 kapsułki na dzień, podczas posiłków. W celu kontroli wagi, poprawienia stosunku mięśni do tłuszczu i przyspieszenia spalania tłuszczu.

Ostrzeżenie: Produktu nie należy stosować u diabetyków, młodzieży poniżej 18 roku życia, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Zażywać wraz z wyważoną dietą przy dużym wysiłku fizycznym.

Składniki

Krokosz barwierski, żelatyna (powłoka kapsułki), środek utrzymujący wilgotność glicerol, antyoksydanty naturalna witamina E.

CLA

Sprzężony kwas linolowy

Smaki/ Opakowanie /Wartości odżywcze

Neutralny. Puszka 200 kapsułek.

Wartości odżywcze	1 porcja dzienna (4 kapsułki = 5.6 g)
Energia kJ (kcal)	168 (41)
Białko	0.9 g
Węglowodany	0.5 g
Tłuszcze	4 g
Z czego CLA	3 g

* Zalecanego dziennego spożycia