



GLI AMINOACIDI

Lettere di un alfabeto piÃ¹ antico della vita

di *Francesco S. Dioguardi*

Gli aminoacidi sono i componenti delle proteine. Con le proteine il corpo umano costruisce il tessuto muscolare, osseo, la pelle ecc., inoltre, all'occorrenza, le proteine offrono un contributo al rifornimento energetico, che aumenta quando le altre fonti di energia, zuccheri e grassi, via via si esauriscono. Se di aminoacidi ne consumiamo troppi per far fronte a necessità energetiche, non solo ci "Mangeremo" i muscoli, ma non ci resteranno abbastanza aminoacidi per costruire e sostituire le proteine utili agli altri organi, tessuti e cellule dell'organismo.

Va comunque chiarito che una dieta eccessivamente ricca di proteine, specialmente animali, provoca un sovraccarico per il metabolismo e genera difficoltà per lo smaltimento delle scorie azotate.

La disponibilità di una miscela di aminoacidi su misura per gli esseri umani in natura non esiste. Il ricorso ad aminoacidi essenziali può rappresentare un'integrazione ben equilibrata in grado di fornire aminoacidi pronti per l'uso in base al reale fabbisogno dell'organismo.

Editore: **SINTESI INFOMEDICA**

Pagine: **106**

Formato: **14x20.7**

Prezzo: **20.00 €**

Pubblicazione: **22/03/2018**

ISBN: **9788887844238**

L'AUTORE

Francesco Saverio Dioguardi

BIOLOGIA, SCIENZE, TECNOLOGIA E MEDICINA