

IVG

Stress psicofisico? Valutiamo una integrazione di carnitina di Redazione

26 Febbraio 2021 - 8:18



Se ci sentiamo stanchi e spossati, forse le nostre pile naturali vanno ricaricate. Un calo energetico ha luogo quando si verifica uno squilibrio tra l'aumentata richiesta di energia dal nostro organismo e le riserve subito disponibili. Con un integratore di [l carnitina](#) e altre sostanze preziose, è possibile recuperare energia e affrontare con grinta la vita di tutti i giorni.

Stanchezza generale: quali sintomi possono insorgere?

Quando viviamo un calo di energia, è possibile che compaiano questi sintomi:

- Affaticamento;
- Ridotta forza muscolare;
- Sensazione di gambe pesanti;
- Crampi e difficoltà nei movimenti;
- Diminuita capacità di recupero;
- Mancanza di concentrazione e di attenzione;
- Vuoti di memoria e mal di testa;
- Spossatezza e svogliatezza;

- Sonnolenza diurna.

Nella maggior parte dei casi si tratta di disturbi temporanei. A meno di non essere affetti da patologie specifiche, i sintomi che abbiamo menzionato possono durare per qualche giorno o per poche settimane. Non dobbiamo preoccuparci, ma vediamo insieme quali condizioni possono favorire la comparsa di stanchezza.

Troppa stanchezza? Ecco cause e condizioni predisponenti

I **motivi** che possono causare stanchezza sono di varia origine e possono riguardare ciascuno di noi. Eccone alcuni:

- **Periodi stressanti e molto impegnativi:** lavoro, sessioni di studio, problemi personali, scadenze che si accumulano. Tutto ciò può causare stress e nervosismo che si traducono in una generale stanchezza.
- **Allenamenti sportivi intensi:** svolgere un'attività fisica molto intensa o prolungata può consumare rapidamente le riserve energetiche dell'organismo, rallentando i tempi di recupero e causando stanchezza.
- **Cambi di stagione:** il nostro organismo ha bisogno di tempo per allinearsi alle variazioni di temperatura esterna, al cambio dell'ora, alle aumentate o diminuite ore di luce. La stanchezza è un sintomo diffuso.
- **Periodi di convalescenza:** in seguito a periodi di malattia, il nostro organismo deve riacquisire forza e vigore, e spesso la spossatezza dura per qualche settimana.
- **Stile di vita poco regolare:** fumo, alcool, insufficiente riposo notturno possono causare spossatezza e senso di affaticamento.
- **Dieta disordinata.** Saltare i pasti, abbuffarsi, consumare cibo- spazzatura: una dieta sbilanciata è dannosa per la **nostra salute**. Non dobbiamo privare il nostro organismo di tutti i nutrienti necessari a svolgere le funzioni biologiche.

Vediamo subito le proprietà della L carnitina e come potremmo beneficiarne.

Quali sono i benefici della carnitina sul nostro organismo?

La carnitina è un **importante nutriente**, necessario al **trasporto degli acidi grassi a lunga catena** attraverso la membrana mitocondriale, **per il metabolismo e la produzione di energia in tutte le cellule del corpo**.

Private di energia, le cellule del nostro organismo non riuscirebbero a sopravvivere. Grazie al suo prezioso ruolo biologico, **una integrazione di carnitina** può avere effetti positivi almeno in un paio di situazioni:

- **Deficit o insufficienza di carnitina.** Potrebbe essere dovuta a un aumentato fabbisogno o a un ridotto apporto con la dieta. È possibile che compaiano alcuni sintomi, come ad esempio debolezza, spossatezza, riduzione della massa muscolare, inappetenza, fatica mentale.
- **Periodi di intenso stress psicofisico.** Come abbiamo visto prima, tutti noi possiamo attraversare periodi impegnativi per varie ragioni (lavoro, studio, convalescenza, variazioni stagionali, fatica fisica, allenamenti sportivi intensi). Stanchezza fisica e mentale, mancanza di concentrazione, affaticamento e debolezza sono disturbi frequenti.

In queste evenienze, possiamo assimilare la carnitina con la **dieta** e associare l'utilizzo di

un **integratore alimentare specifico**.

Introduciamo carnitina tramite l'alimentazione

Oltre ad essere prodotta a livello interno dal nostro organismo, la carnitina è introdotta tramite la dieta. Questo nutriente prezioso è presente in elevate concentrazioni in alcuni alimenti:

- Carne (soprattutto pecora, agnello, manzo, suino)
- Latte;
- Pesce;
- Uova;
- Asparagi;
- Avocado;
- Tempeh (semi di soia fermentati).

Data la **prevalenza di carnitina nei prodotti animali**, soprattutto la carne, le persone che seguono una **dieta vegana** potrebbero più facilmente manifestare una carenza di carnitina.

Utilizziamo un integratore di carnitina in associazione alla dieta

Ecco chi può apportare all'organismo una integrazione di carnitina:

- Chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano;
- Chi assume poca carnitina con la dieta;
- Chi deve rispondere a un aumentato fabbisogno quotidiano di carnitina, come può accadere durante i cambi di stagione, in convalescenza o in periodi di stress.

Scegliamo un integratore con una formulazione equilibrata di vitamine, minerali e altri nutrienti che contribuiscono al **normale metabolismo energetico** e a **contrastare la sensazione di stanchezza fisica e mentale** che può manifestarsi in varie situazioni, attività e momenti della vita quotidiana.

Invece, in seguito ad **abbondanti sudorazioni dopo una pratica sportiva intensa**, possiamo riequilibrare la perdita di liquidi e sali minerali con **un integratore** formulazione a base di sali minerali, vitamine e altri nutrienti, utile per favorire la **normale funzione muscolare** e il **mantenimento dell'equilibrio idrosalino**.