

PUBLICATION: Arômes Ingrédients Additifs

DATE: November 2006

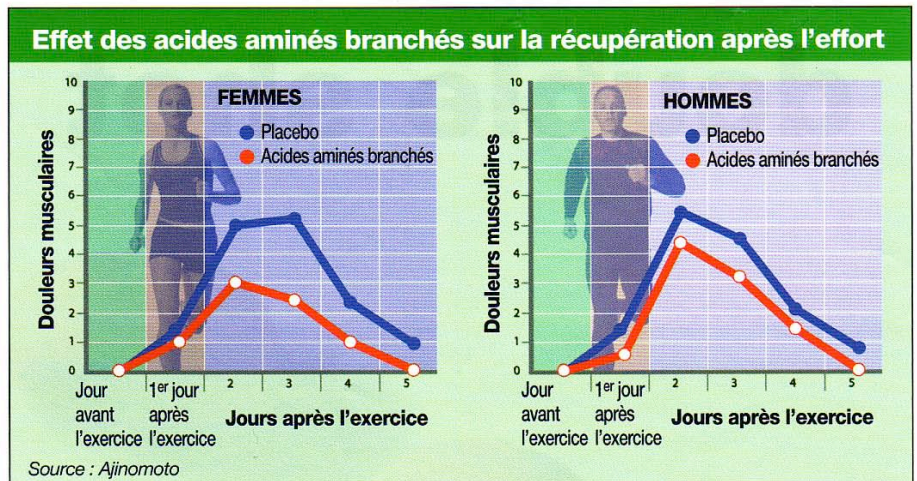
COVERAGE: France

CIRCULATION: 3,000

INNOVATIONS

Une supplémentation en acides aminés améliore la récupération

● Une nouvelle étude scientifique, publiée dans *Journal of Nutrition*, a montré que l'ajout de petites quantités d'acides aminés branchés (Ile, Leu et Val) au régime alimentaire permettait de diminuer les courbatures et la fatigue après un exercice physique, renforçant l'évidence selon laquelle les acides aminés peuvent contribuer aux performances et au bien-être des sportifs. Les acides aminés branchés agissent en synergie, réduisant le catabolisme des protéines musculaires durant l'effort, et stimulant la construction du muscle. Le temps de récupération suivant l'effort peut être réduit. Comme les graphes le montrent, les acides aminés peuvent réduire les courbatures durant quatre jours après l'effort. D'autres travaux décrits par **Ajinomoto** suggèrent que la supplémentation en acides aminés contribue à réduire la fatigue durant l'exercice. La balance d'acides aminés est maintenue. Ils empêchent également la



sensation de fatigue causée par l'élévation des taux de tryptophane. En agissant comme des compétiteurs dans la circulation sanguine, les niveaux de tryptophane atteignant

le cerveau sont diminués. Les boissons sportives enrichies en acides aminés connaissent un fort succès au Japon, représentant 10 % de PDM des boissons. □