

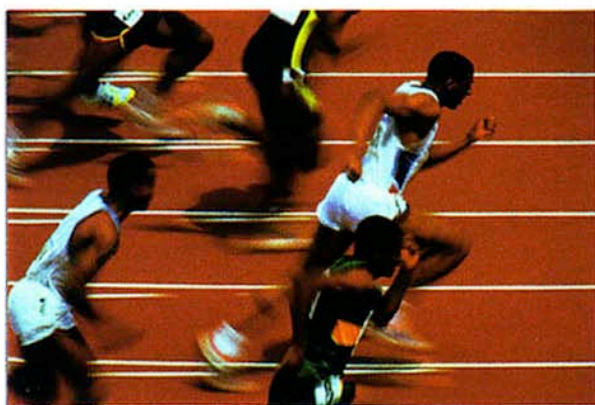
PUBLICATION: Tecnifood

DATE: September/October 2006

COVERAGE: Spain

CIRCULATION: 5,000

Los aminoácidos disminuyen la fatiga muscular tras el deporte



Un nuevo estudio científico ha demostrado que la adición de pequeñas cantidades de aminoácidos a la dieta puede ayudar a evitar el dolor muscular y la fatiga después del ejercicio. Según destaca la empresa especializada en aminoácidos, Ajinomoto, el

estudio, emprendido por un grupo de investigadores en Japón, demuestra que las personas que ingirieron una mezcla de isoleucina, leucina y el valina (tres cadenas de aminoácidos) antes de un entrenamiento, tenían menos dolor del músculo y menos fatiga que los que no lo hicieron.

Los aminoácidos trabajan reduciendo la interrupción de la proteína del músculo durante ejercicio, así como estimulando el crecimiento de la proteína del músculo. Usando combinaciones de cadenas de aminoácidos, se pueden acortar los tiempos de recuperación que siguen al ejercicio vigoroso.