



## SPORT

PRODOTTO DIETETICO PER SPORTIVI

A BASE DI SALI MINERALI  
POOL DI CARBOIDRATI  
E ANTIOSSIDANTI



La pratica di una attività sportiva aiuta a migliorare il benessere e lo stato di salute di una persona. Una persona che pratica attraverso lo sport una vita attiva deve prestare attenzione alle diverse esigenze di alimentazione. L'attività fisica infatti, specie se intensa e ripetitiva, induce un maggiore fabbisogno di alcuni specifici nutrienti. Chi pratica sport attinge a risorse energetiche anche ingenti e attraverso la sudorazione perde molti liquidi e sali minerali, modificando il livello di idratazione del suo organismo. Questi nutrienti devono essere reintegrati.

### SFORZO ED INTEGRAZIONE

La prestazione fisica di un individuo è legata al mantenimento di un equilibrio tra la richiesta di prestazione e lo stress metabolico, organico e funzionale che essa richiede. Anche l'allenamento è un processo di adattamento al quale sottoponiamo il nostro corpo. Spesso chiediamo al nostro organismo più di quanto noi diamo a supporto di questa richiesta. Lo sforzo muscolare di uno sport ha origine dai nostri muscoli, essi per poter produrre l'energia necessaria ai diversi gesti attingono alle scorte di glicogeno muscolare. Una riduzione di queste scorte attiva processi che riducono anche le riserve di glicogeno nel fegato, innescando una catena di eventi che modificano la concentrazione di glucosio nel sangue e variazioni della glicemia (ipoglicemia).

**Introdurre zuccheri nel sangue, attraverso un approccio strategico e con diversi tipi di carboidrati, contribuisce a controllare la concentrazione plasmatica di glucosio nel tempo.** Tutta questa energia messa a disposizione con gli zuccheri come carburante per i muscoli si trasforma in movimento e, di conseguenza, in incremento della produzione di calore.

Il nostro corpo utilizza la sudorazione come meccanismo a difesa di un eccessivo innalzamento della temperatura. **Il nostro corpo sudando, oltre a perdere acqua, perde preziosi elettroliti.** Le perdite non sono ponderali ma, se trascurate, possono indurre una notevole riduzione idrosalina. Sodio, Cloro, Potassio e Magnesio sono i sali minerali che maggiormente si dissolvono nel sudore. Il Magnesio è responsabile di molti processi metabolici essenziali come la trasmissione degli impulsi muscolari e la trasmissione nervosa alla base del movimento.

Le soluzioni di carboidrati ed elettroliti aumentano l'assorbimento di acqua durante l'esercizio fisico, oppure aiutano a mantenere prestazioni di resistenza durante l'esercizio fisico prolungato. Il Potassio aiuta la trasformazione del glucosio in glicogeno. In sostanza, quando chiediamo al nostro corpo uno sforzo superiore alla media, magari ad intensità elevate ed in condizioni ambientali non propriamente favorevoli, **la reintegrazione di liquidi, sali e zuccheri rappresenta un concreto aiuto nel mantenimento dell'efficienza e delle prestazioni.**

## I SALI E L'EQUILIBRIO DELL'ORGANISMO

Con il sudore si perdono liquidi, assieme a loro il nostro corpo perde Sodio, Potassio, Magnesio e Cloro, elettroliti fondamentali per l'equilibrio elettrolitico e osmotico dell'organismo. Le soluzioni di carboidrati ed elettroliti aumentano l'assorbimento di acqua durante l'esercizio fisico. Il Potassio contribuisce alla normale funzione muscolare. Ergovis Sport offre una integrazione di questi preziosi elettroliti concorrendo alla ricostituzione del loro equilibrio nel nostro corpo.

## I CARBOIDRATI COME FONTE DI ENERGIA

Lo svolgimento di attività fisica richiede al muscolo un largo impiego di zuccheri, questi sono attinti dalle riserve di glicogeno del nostro corpo. Per quanto queste riserve siano rapidamente disponibili, esse si depauperano con altrettanta velocità.

**L'innovativo Ergo Power System di Ergovis Sport rende disponibile un pool di carboidrati studiato per sopperire ai diversi momenti di fabbisogno energetico, andando a ristabilire le riserve e a rispondere a richieste energetiche immediate senza alterare significativamente il livello glicemico nel sangue dell'atleta.**

## LA VITAMINA C

La pratica sportiva, specie se intensiva, comporta un aumento dei radicali liberi prodotti dal corpo. I radicali liberi sono sostanze particolarmente ossidanti che possono danneggiare le cellule. L'allenamento, inoltre, produce una serie di scorie (i muscoli "rotti" dall'esercizio) che aumentano lo stress del sistema immunitario per liberare il corpo da queste scorie. **Gli antiossidanti, tra i quali la vitamina C, contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. La vitamina C contribuisce inoltre al buon funzionamento del sistema immunitario.**

Ergovis Sport è nella sua categoria il Prodotto Dietetico per Sportivi con una concentrazione di vitamina C tra le più alte del mercato.

## INDICAZIONI

Ergovis Sport reintegra i sali minerali persi con la sudorazione durante la pratica dello sport o a causa di sforzo fisico. La formulazione del suo Pool di Carboidrati bilanciati (Glucosio, Maltodestrine e Fruttosio) garantisce una corretta ripartizione delle energie durante l'attività fisica. La presenza di antiossidanti quali la vitamina C e la vitamina B2 nella sua formulazione contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

## MODALITÀ D'USO

Sciogliere una bustina di Ergovis Sport ogni 500 ml di acqua e agitare/mescolare con cura. L'assunzione di Ergovis Sport durante l'attività fisica è ottimale per reintegrare i nutrienti consumati a causa dello sforzo. Il quantitativo da assumere dipende da durata ed intensità dello sforzo. Si consiglia di non assumere più di 500 ml (una bustina) l'ora e di non superare le 3 bustine in una giornata. È possibile consumare Ergovis Sport immediatamente dopo l'attività fisica, per aiutare il fisico a recuperare lo sforzo.