



NUTRA B POWER

NUTRA B POWER è un integratore alimentare a base di **vitamine del gruppo B**.

Flacone in vetro da 120 compresse orosolubili.

Creato per **RICARICARE LE ENERGIE** in modo 100% **NATURALE** ed è perfetto per:

- Pre-allenamento
- Giornate stanche e impegnative
- Giornate di stress

2 cpr= 50 mcg vitamina B12 + 16 mg vitamina B3 + 6 mg acido pantotenico + 1,4 mg vitamina B6 + 1,1 mg vitamina B1 + 1,4 mg vitamina B2 + 400 mcg folato + 50 mcg biotina.

NUTRA B POWER è un integratore alimentare a base di **vitamine del gruppo B**, utile per apportare una quota integrativa di tali ingredienti all'alimentazione quotidiana.

Le **vitamine del gruppo B** sono 8:

- **vitamina B1 (tiamina).**
- **vitamina B2 (riboflavina).**
- **vitamina B3 (niacina).**
- **vitamina B5 (acido pantotenico).**
- **vitamina B6 (piridossina).**
- **vitamina B8 (biotina).**
- **vitamina B9 (acido folico).**

- **vitamina B12 (cobalamina).**

Le **vitamine del gruppo B** sono vitamine **idrosolubili**: l'organismo non è in grado di accumularle e le elimina rapidamente e facilmente mediante le urine, pertanto devono essere assunte quotidianamente tramite la **dieta**.

Sono presenti principalmente in alimenti quali il fegato, il tuorlo d'uovo, il latte, i formaggi, la carne, il lievito di birra e le verdure a foglia verde: tuttavia, non sono presenti tutte nei medesimi alimenti, pertanto bisogna **variare** la propria alimentazione per garantire al proprio organismo un adeguato apporto di tutte le **vitamine del gruppo B**.

Nel loro insieme, le **vitamine del gruppo B** aiutano a **ricavare energia dagli alimenti**, al fine di svolgere le attività quotidiane, ma anche a **proteggere cute, capelli e denti** ed a **prevenire diverse patologie**, da quelle cardiovascolari e neurologiche, a quelle cutanee.

Più nello specifico:

- la **vitamina B1** è utilizzata per **convertire i carboidrati in energia**, al fine di soddisfare i fabbisogni energetici dell'organismo e, soprattutto, di organi quali il cervello ed i muscoli, che per il loro metabolismo necessitano in particolar modo di carboidrati. La vitamina B1 è anche coinvolta nella **trasmissione degli impulsi nervosi**.
- la **vitamina B2** è utilizzata per **convertire i carboidrati, i lipidi e le proteine in energia** ed è coinvolta nella **produzione dei globuli rossi**. Inoltre, ha **azione antiossidante**, proteggendo le cellule dell'organismo dallo stress ossidativo operato dai radicali liberi.
- la **vitamina B3** è utilizzata per **convertire i diversi nutrienti in energia**. Inoltre, contribuisce alla **respirazione cellulare**, alla **circolazione sanguigna**, alla **protezione della cute**, ai **processi digestivi** ed al **funzionamento del sistema nervoso**.
- la **vitamina B5** partecipa al **metabolismo di carboidrati, lipidi e proteine** ed alla **sintesi di ormoni e colesterolo**. E' coinvolta anche nella **protezione di cute e capelli** e nella **cicatizzazione delle ferite**.
- la **vitamina B6** partecipa al **metabolismo di zuccheri, acidi grassi ed aminoacidi** ed alla **formazione di globuli bianchi, globuli rossi ed ormoni**: è particolarmente richiesta per la **sintesi dell'emoglobina**, proteina addetta al trasporto dell'ossigeno nel sangue. E' importante anche per il **corretto funzionamento del sistema immunitario e delle strutture cerebrali** e per **prevenire l'invecchiamento**.
- la **vitamina B8** partecipa al **metabolismo proteico** ed alla **sintesi di glucosio ed acidi grassi**. Consente il **buon funzionamento del sistema nervoso** e garantisce il **benessere di pelle e capelli**.
- la **vitamina B9** partecipa alla **sintesi delle proteine e del DNA**, alla **formazione dell'emoglobina** ed alla **prevenzione dai rischi cardiovascolari**. Protegge e favorisce lo **sviluppo dell'embrione**, risultando così fondamentale per le donne in gravidanza.

- la **vitamina B12** interviene nella **produzione dei globuli rossi e del midollo osseo**, nella **sintesi di DNA, RNA ed acidi grassi** e nella **creazione della guaina mielinica** che avvolge i nervi, garantendo così il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale. Inoltre, è coinvolta nel **metabolismo dell'omocisteina**, aminoacido che, se in eccesso, si correla ad un aumento del rischio cardiovascolare.

In passato, era possibile e frequente riscontrare carenze gravi delle singole vitamine; ad oggi, si assiste soprattutto a **deficit vitaminici multipli**, dovuti prevalentemente allo stress, a stili di vita scorretti o frenetici o ad un'alimentazione poco varia e non equilibrata.

Una **carezza marginale** delle **vitamine del gruppo B** può avere un impatto negativo sulla **produzione di energia** a livello cellulare e causare **sintomi aspecifici**, quali stanchezza ed affaticamento.

Tuttavia, una carezza più **significativa** o **duratura** nel tempo può avere importanti conseguenze a carico dei vari organi ed apparati, inficiando il benessere generale dell'organismo.

Pertanto, quando la sola alimentazione non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero delle **vitamine del gruppo B**, è fondamentale ricorrere ad un'**integrazione specifica**.

CONTENUTI MEDI		
	Per 2 cpr	%VNR*
Vitamina B12	50 mcg	2000%
Vitamina B3	16 mg	100%
Acido pantotenico	6 mg	100%
Vitamina B6	1,4 mg	100%
Vitamina B1	1,1 mg	100%
Vitamina B2	1,4 mg	100%
Folato	400 mcg	200%
Biotina	50 mcg	100%

*VNR: Valori Nutritivi di Riferimento giornaliero (adulti). Reg. EU 1169/2011