

GABA

Questo neurotrasmettitore inibitorio del sistema centrale funziona come un sedativo naturale.

Principi di base

Viviamo in un mondo in cui siamo costantemente sottoposti a stimoli esterni. Rumore, stimoli visivi, lavoro al computer e stress sono tutti fattori che facilmente possono portare a sovrastimolazione e sovraccarico. La sindrome da burnout è divenuta un problema sanitario diffuso e le vendite di psicofarmaci e di medicinali che consentono di «ridimensionarsi» hanno avuto un'impennata vertiginosa negli ultimi anni. Come possono testimoniare psicologi infantili e pediatri, non è raro che questi problemi comincino già da bambini. Ancora più frequentemente i bambini manifestano disturbi della concentrazione fino al punto da non riuscire a stare fermi da seduti, sia a casa che a scuola, e vengono trattati per la sindrome da iperattività.

La buona notizia è che la natura stessa è stata previdente e, in questi casi, il corpo umano può produrre da sé un sedativo naturale: il GABA. Sfortunatamente, per via dell'enorme sovrastimolazione contro cui si trova a lottare ogni giorno, le risorse dell'organismo raramente sono sufficienti e il risultato è un sonno disturbato e la mancanza di concentrazione. In breve, diventa sempre più difficile, per il corpo, rilassarsi.

Effetti

Il GABA, abbreviazione di **gamma-aminobutyric acid**, è un amminoacido non essenziale, ovvero può essere prodotto dall'organismo (partendo da un altro amminoacido chiamato glutammina). Il GABA è il più importante neurotrasmettitore inibitorio nel cervello. Da un punto di vista funzionale, questo significa che il GABA inibisce la trasmissione di segnali nelle estremità nervose e pertanto gioca il ruolo molto importante di «guardiano». Il GABA si può trovare in circa il 30% di tutte le cellule nervose e l'inibizione della sintesi del GABA può portare ad attacchi spasmodici. Per tutto ciò, il GABA è considerato il «sedativo» naturale del cervello.

Invecchiando, i livelli di GABA e il vigore calano, un fatto che potrebbe favorire lo sviluppo di determinati problemi di salute legati all'età, che comprendono disturbi del movimento e crampi muscolari.

Inoltre, il GABA promuove la secrezione dell'ormone della crescita (GH), uno degli ormoni più importanti nel corpo, che viene prodotto e rilasciato dalla ghiandola pituitaria. L'ormone della crescita è, tra il resto, una sostanza importante

per la formazione della massa muscolare e favorisce anche un invecchiamento sano, oltre a proteggere da molte malattie.

L'industria farmaceutica, ovviamente, è a conoscenza degli effetti sedativi del GABA da molto tempo e infatti esistono diversi medicinali che interferiscono con il ciclo del GABA simulandone gli effetti. Tra questi figurano la maggior parte dei sedativi e dei sonniferi, così come il gruppo più famoso: le benzodiazepine, tra le quali il più rinomato è il valium. L'effetto sedativo del GABA è dovuto anche al fatto che l'alcol si attacca ai suoi siti di legame nel cervello.

The infographic features a stylized Vitruvian Man figure in the background. At the top right, there are three social media icons: a smiley face, a flame, and a bird. The text 'In sintesi' is written vertically on the right side. The word 'GABA' is prominently displayed in a bold font. Below it, a list of benefits is provided, each preceded by a right-pointing arrow.

In sintesi

GABA

- ▶ Il sedativo naturale del corpo
- ▶ Utile in caso di stimoli eccessivi
- ▶ Calma l'ansia in modo naturale
- ▶ Promuove una massa muscolare ottimale negli atleti
- ▶ Aiuta ad alleviare i dolori e i disagi fisici minori
- ▶ Favorisce il buon umore
- ▶ Può essere utile in caso di attacchi spasmodici

GABA

Modo d'uso

Come abbiamo già accennato, quando si manifesta una carenza di GABA nel cervello, possono verificarsi una serie di disturbi ad essa associati. L'integrazione con GABA naturale potrebbe aiutare nel trattamento dei seguenti problemi di salute e sintomi:

Ansia e irrequietezza interiore: A differenza dei sedativi tradizionali e degli psicofarmaci, il GABA non provoca dipendenza e non presenta alcuno degli effetti collaterali di queste sostanze. In caso di carenza di GABA, è possibile semplicemente integrare con il «rimedio casalingo» offerto dalla natura.

Disturbi dell'umore: I disturbi dell'umore sembrano andare a braccetto con livelli bassi di GABA. Questo è stato dimostrato dagli studi su donne che soffrivano di cattivo umore dovuto alla sindrome premestruale. In questi casi, reintegrare i recettori del GABA potrebbe migliorare lo stato emotivo in modo rilevante.

Attacchi spasmodici: Il GABA può influire positivamente su alcune forme di attacchi spasmodici, anche nei bambini.

La somministrazione di GABA in seguito ad episodi di flusso sanguigno interrotto nel cervello è particolarmente vincente per aiutare a ripristinare funzionalità come la memoria e la facoltà verbale.

GABA e massa muscolare: È stato scientificamente provato che il GABA aumenta il rilascio di GH e pertanto favorisce una massa muscolare ottimale. Se assunto in modo corretto e dopo un allenamento adeguato, il GABA promuove la formazione della massa muscolare e può anche donare ai muscoli un'apparenza più definita per via del fatto che contengono meno grassi. Questi effetti si possono osservare dopo circa otto settimane. Un secondo punto fondamentale è che il GABA può alleviare dolori e malesseri minori. Gli agonisti che assumono GABA a supporto delle loro attività di allenamento riportano spesso che i dolori legati allo sforzo fisico sono inferiori e/o che la soglia del dolore è più alta.

Composizione

Una capsula contiene 750mg di GABA (acido gamma-ammino-butyrico) in qualità farmaceutica.

Altri componenti: stearato di magnesio.

Dosaggio

Somministrare normalmente, in base al fabbisogno, da 2 a massimo 6 capsule al giorno con abbondante acqua.

Istruzioni

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta equilibrata e variata come anche uno stile di vita sano. La dose giornaliera raccomandata non deve essere superata. Le persone che sono sotto costante controllo medico dovrebbero prima della somministrazione consultarlo. Le informazioni sul prodotto non sono da considerare delle promesse di guarigione; in generale, sconsigliamo l'automedicazione senza consultare un medico. Si declina ogni responsabilità per eventuali errori di stampa o tipografici.

Conservare in luogo fresco e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

Gruppi di prodotto contenenti GABA

GABA si trova nei seguenti gruppi di prodotto (www.vitabasix.com):

 **Depressione & Disturbi dell'umore**

 **Dolori & Infiammazioni**

 **Sport & Muscolatura**

Produttore:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | italia@vitabasix.com

Informazioni importanti:

I nostri prodotti sono fabbricati conformemente alla norma GMP (Good Manufacturing Practice). La qualità, la purezza e la concentrazione sono regolarmente controllate in laboratori di prova indipendenti, osservando le direttive FDA (Food and Drug Administration).

I nostri prodotti devono essere considerati misure preventive o mezzi per migliorare il benessere generale dell'individuo. Prima di somministrare i nostri prodotti per il trattamento di malattie, si consiglia di consultare il medico curante.