

CELLFOOD®

Energia e potenza nello sport

CELLFOOD® E LA PERFORMANCE CICLISTICA

Introduzione

Oggi molti integratori presenti sul mercato vantano di avere effetti positivi sul processo di adattamento/allenamento e sulla performance sportiva. Uno di questi è Cellfood (NuScienceCorp., Lancaster, California, USA). Il prodotto contiene 78 minerali in forma micro-ionica, 17 aminoacidi, 34 enzimi estratti da piante e solfato di deuterio. Lo scopo del nostro studio era di valutare l'effetto dell'integrazione a base di Cellfood sulla performance ciclistica in un periodo di 5 settimane durante il periodo di allenamento.

Metodi

Soggetti

I soggetti erano 16 ciclisti di sesso maschile professionisti molto allenati (1), di età compresa fra 24,9 ± 3,4 anni, statura (179,5 ± 6,2cm) e massa corporea (70,3 ± 3,5 kg). La principale modalità di allenamento era rappresentata dall'andare in bici 8 volte a settimana (4 cicli aerobici, 3 cicli misti di aerobico + anaerobico ed una volta a settimana un carico di allenamento anaerobico di velocità).

Test

Procedura. Dopo 15 minuti di riscaldamento sulle proprie bici collegate ad un ciclo ergometro (SpinTrainer - TechnoGymTM) i ciclisti procedevano con un test incrementale (carico iniziale 150 watts (W), aumento di 20 W min⁻¹ fino allo stremo), (2,3). Durante il test venivano continuamente registrati il battito cardiaco e la respirazione e venivano collezionati continuamente i dati dei gas espirati tramite un apparecchio portatile Cosmed K4b2. I campioni di lattato (20µl) sono stati analizzati tramite Eppendorf Ebio +.

Misurazioni e Procedura di Integrazione

I ciclisti sono stati divisi casualmente in due gruppi: il primo (gruppo CF) prendeva 12 gocce di CellFood diluite in 0,15 litri di acqua purificata o succo 3 volte al giorno — una volta durante l'attività fisica. Il secondo gruppo (gruppo di controllo C) prendeva una soluzione salina al 7% con aroma artificiale di limone per imitare il gusto acidulo di Cellfood, contenuta all'interno del flacone originale. Entrambi i gruppi hanno cominciato la procedura il giorno dopo la misurazione iniziale terminando dopo 5 settimane. La seconda misurazione è stata effettuata un giorno dopo l'ultimo giorno di integrazione.

Analisi statistiche

Le statistiche descrittive includevano la deviazione media e standard e lo Student's t-Test per coppie incrociate (valore $p < 0,05$).

Discussione

Entrambi i gruppi hanno mostrato trends simili nei cambiamenti (potenza massima, VO2 massimo, massimo livello di lattato) ma i miglioramenti/cambiamenti statisticamente più significativi sono stati riscontrati nel gruppo CF (potenza massima ($p \leq 0,01$), Vo2 massimo ($p \leq 0,01$) e livello di lattato ($p \leq 0,01$) rispetto al gruppo di controllo VO2 massimo ($p \leq 0,05$). Basandoci sui risultati di questo test preliminare non possiamo rifiutare l'ipotesi che Cellfood sia benefico nel processo di adattamento durante un periodo di allenamento di 5 settimane di ciclisti (a livello internazionale) molto allenati. Il meccanismo dei cambiamenti e l'effetto di Cellfood sull'adattamento sarà oggetto di studi futuri.

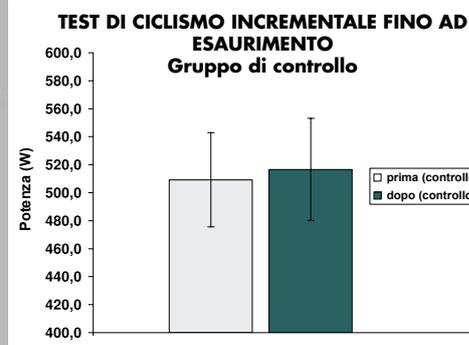
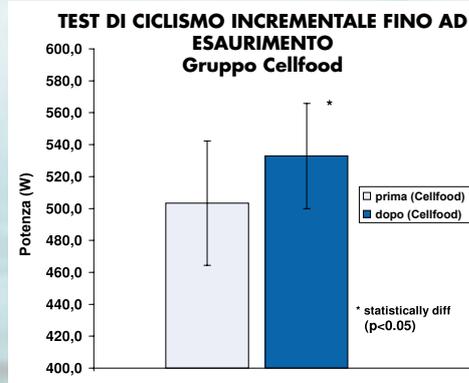
References

1. Hamilton L, Martin D. T., Anson J. M., Grundy D., Hahn A. G. Physiological characteristics of successful mountain bikers and professional road cyclists Journal of Sports Sciences, Volume 20, Issue 12 December 2002 , pages 1001 - 1008
2. Bentley DJ, Newell J, Bishop D. «Incremental exercise test design and analysis: implications for performance diagnostics in endurance athletes.» Sports Med. 2007;37(7):575-86
3. Wasserman K., Beaver W.L., Whipp B.J. (1986). A new method for detecting anaerobic threshold by gas exchange. JAP, 60, 2020 - 2027

Risultati

Entrambi i gruppi hanno dimostrato un miglioramento nella potenza massima e nel VO2 massimo. Nel gruppo CF il miglioramento era statisticamente significativo ($p \leq 0,01$) sia nella potenza massima che nel VO2 massimo, contemporaneamente il gruppo di controllo ha mostrato un miglioramento statisticamente significativo ($p \leq 0,01$) nel VO2 massimo, ma non nella potenza massima. Dopo 5 settimane di allenamento il livello di lattato ed il battito cardiaco al massimo livello non avevano subito modifiche statisticamente rilevanti in nessuno dei due gruppi.

Potenza massima



Eurodream srl

www.cellfood.it info@eurodream.net

Numero Verde

800-650-800

CELLFOOD®

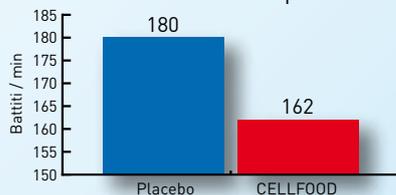


FDA Approved
All Natural Product

Studio sugli effetti del CELLFOOD® su atleti professionisti:

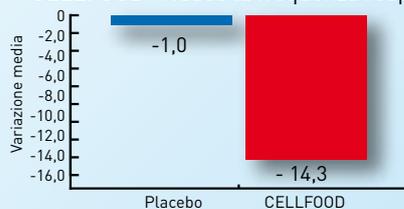
In uno studio doppio cieco e controllo con placebo condotto presso l'Università di Pretoria (Medicina dello Sport) per valutare gli effetti di CELLFOOD® su 45 atleti eterogenei professionisti, si sono ottenuti i seguenti risultati:

CELLFOOD® riduce la frequenza cardiaca

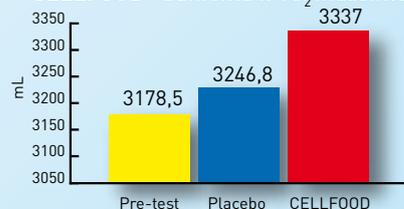


Valutazione della frequenza cardiaca.

CELLFOOD® riduce la frequenza respiratoria



CELLFOOD® aumenta il VO₂ massimo

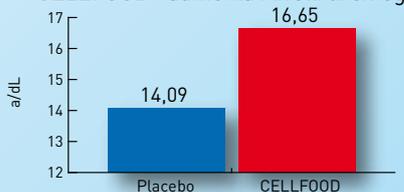


VO₂ Max: Il più alto livello di ossigeno ottenibile per una determinata entità di sforzo con carichi ergonomici e crescenti. Questo valore è caratterizzato da un limite soglia che non varia con l'ulteriore aumento del carico.

CELLFOOD® aumenta il numero di globuli rossi

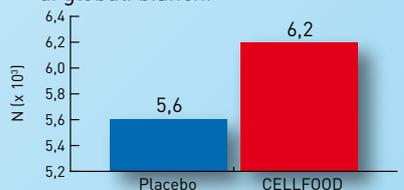


CELLFOOD® aumenta i livelli di emoglobina



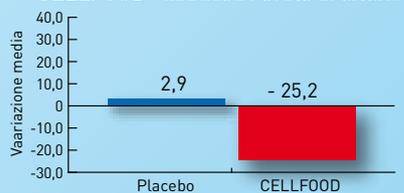
Emoglobina: la proteina che, all'interno dei globuli rossi, consente il trasporto ottimale dell'ossigeno.

CELLFOOD® aumenta il numero di globuli bianchi



Globuli bianchi: cellule responsabili della difesa del corpo sia nei confronti di virus e batteri, sia nei confronti delle tossine in genere.

CELLFOOD® abbassa i livelli di lattato sierico



Prova la differenza!

Per un recupero ed una performance ottimale.
CELLFOOD®: Integrazione antiossidante a base di ossigeno, vitamine e minerali.

E' stato dimostrato che «sotto allenamento fisico» la presenza di radicali liberi può aumentare anche fino a tre volte rispetto al valore normale. Spesso però l'apporto di antiossidanti e nutrienti risulta essere insufficiente sia per lo scarso apporto di vegetali nella dieta, sia per il depauperamento al quale questi alimenti sono sottoposti a causa dei metodi industriali di coltivazione e raffinazione. Per proteggersi dall'azione dei radicali liberi, l'organismo necessita quindi di una integrazione efficace, naturale e ottimale.

I benefici di CELLFOOD®:

- Ossigena, nutre e disintossica le cellule
- Incrementa i livelli di energia senza stimoli artificiali
- Elimina i radicali liberi in eccesso (azione antiossidante)
- Accelera la rimozione dell'acido lattico, migliorando le prestazioni atletiche
- Aiuta ad equilibrare il pH
- Migliora la resistenza e la forza vitale
- Rinforza il sistema immunitario
- Attenua le manifestazioni allergiche
- Garantisce un più rapido recupero
- Accelera il processo di guarigione post-traumatica
- Aumenta la funzionalità cerebrale
- Incrementa lo stato di allerta
- Potenzia la capacità di concentrazione
- Protegge i polmoni e stimola la funzione respiratoria

Dosaggio e protocollo CELLFOOD® per atleti

Agitare prima dell'uso e diluire le gocce in un bicchiere di acqua oligominerale: assumere almeno 10 / 20 minuti prima dei pasti principali.

Schema posologico	Mattino	Pomeriggio	Sera
1° - 2° - 3° giorno	1 goccia	1 goccia	1 goccia
4° - 5° - 6° giorno	2 gocce	2 gocce	2 gocce
7° - 8° - 9° giorno	3 gocce	3 gocce	3 gocce
10° - 11° - 12° giorno	4 gocce	4 gocce	4 gocce
13° giorno	5 gocce	5 gocce	5 gocce
14° giorno	6 gocce	6 gocce	6 gocce
15° giorno	7 gocce	7 gocce	7 gocce
16° giorno	8 gocce	8 gocce	8 gocce
dal 17° giorno	8 gocce	8 gocce	8 gocce

Per le gare e gli allenamenti si può raggiungere un dosaggio di **12/14/16 gocce tre volte al giorno** aumentando gradualmente di una goccia (tre volte al giorno) tutti i giorni. Oppure **25 gocce in un'unica somministrazione al mattino e 10 gocce prima di cena**. Nei giorni di riposo si consiglia il dosaggio standard di 8 gocce tre volte al giorno.

Si possono associare i seguenti prodotti:

CELLFOOD® multivitamin 100% RDA 3/6 spray alla mattina e 3/6 spray dopo l'allenamento. **CELLFOOD® DIET SWITCH** 25/30 gocce subito prima di partire per gara o allenamento; si possono assumere anche 20 gocce prima di andare a dormire. **CELLFOOD® DNARNA** 2 spray tre volte al giorno. A questi prodotti si possono associare a rotazione, uno al mese, gli altri prodotti della linea **CELLFOOD®** a seconda di specifiche necessità.