

## MCT C8 / C10 [www.racerstore.it](http://www.racerstore.it)

**Perché si usano i trigliceridi a media catena C8 e C10? A cosa servono?** I trigliceridi a media catena C8 e C10 hanno una funzione prevalentemente energetica e rappresentano in tal senso una via metabolica alternativa e/o complementare all'assunzione di zuccheri ed **amidi**, permettendo un risparmio di **glicogeno**, ma anche di **aminoacidi** a livello muscolare.

Rispetto ai **carboidrati**, inoltre, gli acidi grassi a media catena forniscono un apporto energetico nettamente superiore (6,4/6,8 kcal/grammo MCT C8 e C10 ).

Tutte queste caratteristiche fanno sì che gli MCT siano utilizzati nella nutrizione enterale o **parenterale** in malattie critiche, terminali o in condizioni di rapido deperimento (come l'insufficienza pancreatica cronica).

Altrettanto importante risulta l'impiego degli acidi grassi a media catena in campo sportivo, come fonte energetica integrativa. Interessanti sarebbero invece gli effetti sull'immunità e sul cancro, che sembrerebbero arruolare i trigliceridi a media catena come elementi dotati di attività difensiva. Diamo un'occhiata più da vicino alle **proprietà antinfettive** attribuite all'acido caprilico C8, il componente essenziale di MCT OIL Pure C8. Questo acido grasso è innanzitutto noto come **formidabile fungicida**, in grado di distruggere i funghi e i lieviti patogeni attaccandosi alle loro membrane cellulari. L'acido caprilico viene quindi tradizionalmente usato per interrompere la proliferazione della *Candida albicans*, un lievito che si sviluppa nell'intestino crasso e la cui espansione può essere la causa di una micosi pericolosa per il sistema immunitario: la **candidosi**. L'acido caprilico C8 agirebbe in particolare regolando verso il basso il gene di estensione cellulare Ece1, sovra esprimendo i regolatori negativi Nrg1 e Tup1 e arrestando il ciclo cellulare dei lieviti nelle fasi G2/M e S. (11) Ma l'acido caprilico si distingue anche per le sue **proprietà antibatteriche**, che lo rendono un agente protettivo della barriera intestinale. (12) Uno studio afferma inoltre che sarebbe in grado di **inattivare determinati virus**. (13) L'olio MCT svolge anche un ruolo importante nella **regolazione del livello di colesterolo** : l'azione dei trigliceridi a catena media aumenta il livello di colesterolo buono (HDL) e diminuisce il livello di colesterolo cattivo (LDL) nel sangue, il che riduce notevolmente i rischi di contrarre una malattia cardiovascolare.

### Indicazioni d'uso per lo Sport:

MCT C8/C10 è un energetico a **zero carboidrati** ideale per allenamenti ( corti, medi e lunghi ) finalizzati all'ottimizzazione del metabolismo energetico dei grassi in preservazione della massa magra e delle scorte di glicogeno muscolare con relativa massimizzazione dei tempi di recupero e consecutivo miglioramento delle prestazioni assolute.