



[www.nutra-be.it](http://www.nutra-be.it) | [info@nutra-be.it](mailto:info@nutra-be.it) | +39 3488125787



AROMA  
FRUTTI  
DI BOSCO

## NUTRA B POWER

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

Flacone in vetro da 120 compresse orosolubili.

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.

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.

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 cicatrizzazione 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 carenza 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 carenza 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