



ИЗ ЛАБОРАТОРИЙ 4LIFE®

ПРОТЕИН: ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Часть 4: ПРО-ТФ и активное, здоровое старение

Эдгар Гесс мл., врач, член коллегии акушеров-гинекологов

Этот выпуск заключает цикл «Из лабораторий 4Life», посвященный роли белков и преимуществам ПРО-ТФ.

Предыдущая статья описывала улучшенную усвояемость и абсорбцию протеинового коктейля ПРО-ТФ организмом, что подтверждается результатами теста PDCAAS на усвоение белка. Настоящая статья расскажет о влиянии ПРО-ТФ на мышечную функцию людей старшего возраста*.

На сегодняшний день процент населения в возрасте старше 65 лет высок, как никогда, в связи с чем возрос интерес научного сообщества к теме защиты мышц у этой категории населения¹. Потеря мышечной массы и силы, а также ограниченное функционирование – это естественные процессы, связанные со старением организма. Исследования показывают, что после 40 лет некоторые люди каждые десять лет теряют до 8% сухой мышечной массы².

Проблемы со здоровьем, связанные с мышцами, обычно вызваны сочетанием нескольких факторов, как то:

- наследственность
- пониженная физическая активность
- недостаток питательных веществ

Неудовлетворительное состояние мышц в возрасте старше среднего может привести к неприятным последствиям:

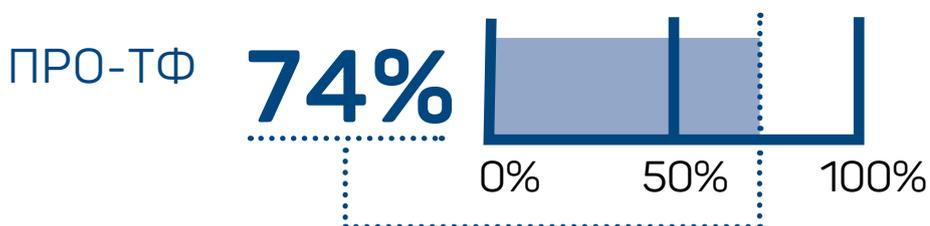
- ограничение физической независимости
- повышение затрат на поддержание здоровья
- прогрессирующая нетрудоспособность
- повышенный риск травматизма

В настоящее время изучение проблемы защиты мышц смещается от реакционного ответа на проблему к превентивно-профилактической модели. По результатам исследований, богатый белком рацион способствует сохранению мышечной массы у населения среднего и пожилого возраста. Наука предполагает, что потребление высококачественного белка с каждым приемом пищи поддерживает здоровый мышечный рост.³

Включая физические упражнения в распорядок дня или поддерживая активный образ жизни, вы помогаете себе сохранять нормальную работу мышц. Эксперты рекомендуют потреблять 20-30 г высококачественного белка с каждым приемом пищи и 40 г высококачественного белка после физической нагрузки.⁴

ПРО-ТФ может стать вашим помощником на порой непростом пути здорового старения. В доклинических испытаниях, проводимых Обернским университетом, низкомолекулярная протеиновая смесь ПРО-ТФ повышала мышечный рост до 74%.⁵

ПОВЫШАЕТ СИНТЕЗ МЫШЕЧНОГО БЕЛКА*



(Mobley et al., J IntSocSports Nutr, 2015)

Применение ПРО-ТФ поможет вам занять позицию проактивного и превентивного подхода к стоящей перед вами задаче увеличения резервуара жизненно важной мышечной массы и минимизирования негативных возрастных изменений. Совершенствуйте состояние мышц, включив в свое расписание тренировки на сопротивление и пополняя рацион протеином ПРО-ТФ. Задумайтесь над тем, как продлить молодость и сделать зрелый возраст лучшим периодом вашей жизни!

Загрузите приложение 4LifeTransform® из App Store или Google Play

1. World Population Ageing 2013, United Nations.

2. Paddon-Jones D and Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia: Protein, amino acid metabolism and therapy. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2009 Jan;12(1):86-90.

3. Houston DK, Nicklas BJ, Ding J, et al. Dietary protein intake is associated with lean mass change in older, community-dwelling adults: the health, aging, and body composition (Health ABC) study. *Am J Clin Nutr*. 2008 Jan;87(1):150-5.

4. Breen L and Phillips SM. Skeletal muscle protein metabolism in the elderly: interventions to counteract the 'anabolic resistance' of ageing. *Nutr Metab (Lond)*. 2011 Oct 5;8:68.

5. Mobley CB, Fox CD, Ferguson BS, Pascoe CA, Healy JC, McAdam JS, Lockwood CM, Roberts MD. Effects of protein type and composition on postprandial markers of skeletal muscle anabolism, adipose tissue lipolysis, and hypothalamic gene expression. *J Int Soc Sports Nutr*. 2015 Mar 13;12:14.



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ И НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ.