

## ARGININA: FACCIAMO IL PUNTO



A cosa serve l'arginina?

Una volta nell'organismo la L-arginina viene convertita in ossido nitrico, una molecola che promuove la dilatazione dei vasi sanguigni, favorendo così un miglior flusso di sangue. Inoltre la L-arginina stimola il rilascio di ormone della crescita, dell'insulina e di altre molecole.

Attualmente la sua assunzione è consigliata in caso di problemi cardiovascolari come lo scompenso cardiaco congestizio, dolori al petto, pressione alta, coronaropatie. Inoltre viene utilizzata contro la demenza senile, i problemi di erezione, l'infertilità maschile e la pre-eclampsia, per l'infiammazione dell'apparato digerente e per migliorare le performance sportive, il funzionamento del sistema immunitario, il flusso del sangue a mani e piedi freddi (soprattutto in caso di diabete) e la funzionalità renale dopo un trapianto.

In combinazione con altre molecole può infine essere consigliata contro emicrania e alcune forme di perdita di peso patologica.

Avvertenze e possibili effetti collaterali dell'arginina?

L'assunzione di L-arginina potrebbe interferire con quella di farmaci antipertensivi, dei nitrati e del sildenafil.

Quando assunta alle dosi indicate è considerata sicura. Tuttavia non mancano possibili effetti collaterali, come dolori addominali, gonfiori, alterazioni dei parametri ematici, reazioni allergiche, infiammazioni delle vie aeree, peggioramenti dei sintomi dell'asma e cali di pressione.

Inoltre in presenza di alcuni problemi di salute è particolarmente importante chiedere consiglio al medico prima di assumere L-arginina.