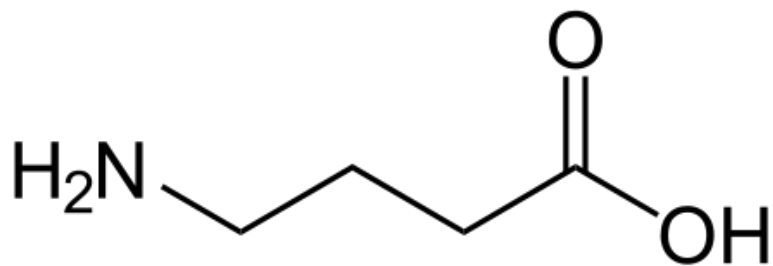




COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

GABA



En este ebook sobre el **GABA** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

GABA

¿Qué es el GABA?

Propiedades y Beneficios del GABA

- 1. GABA contra el estrés y la ansiedad**
- 2. GABA para la depresión**
- 3. GABA para mitigar el síndrome premenstrual**
- 4. GABA para estimular la hormona del crecimiento**
- 5. GABA para el insomnio**

¿Para quién es beneficioso este neurotransmisor?

Déficit de GABA

¿Cómo tomar GABA?

Efectos secundarios y contraindicaciones del GABA

Diferencia entre Melatonina y GABA

Vitamina B6

¿Para qué sirve la Vitamina B6?

Alimentos ricos en Piridoxina

Cantidad diaria recomendada de Vitamina B6

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

GABA

¿Qué es el GABA?

Las siglas G.A.B.A. corresponden a: **Gamma-AminoButiric Acid**, es decir, **Ácido Gamma-AminoButírico** en español.

El GABA es un aminoácido neurotransmisor que regula la excitabilidad del cerebro a través de la reducción del excesivo disparo de neuronas, logrando una sensación de calma.

Su importancia para el bienestar se centra en que al equilibrar el nivel de GABA se puede reducir el estrés, haciendo que disminuya la ansiedad y reduciendo la posibilidad de desarrollar distintos problemas de salud, sobre todo neurológicos.

El GABA es el mensajero químico de tipo inhibitorio que más abunda en el sistema nervioso central, hasta el punto que el 30 o el 40% de las neuronas del cerebro, lo usan como neurotransmisor.

Su presencia en el interior del tejido nervioso garantiza el equilibrio entre excitación e inhibición neuronal, algo vital para el correcto mantenimiento de la función sensitiva, motora y cognitiva.

Teniendo en cuenta esto, es lógico pensar que los desequilibrios en la función gabérgica puedan desencadenar en el desarrollo de diversos trastornos neurológicos y psiquiátricos, como ansiedad, insomnio, depresión, etc.

Además, conforme vamos envejeciendo, los niveles de GABA a nivel cerebral disminuyen, por lo que su actividad es menor. Este puede ser uno de los detonantes de la aparición de distintos trastornos y enfermedades degenerativas que se vinculan con el envejecimiento.

Propiedades y Beneficios del GABA

El GABA es un suplemento alimenticio natural con efectos calmantes, que debemos contemplar como una buena alternativa a diversos fármacos como los medicamentos sedantes, ansiolíticos y somníferos.

Sus principales propiedades son:

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la conciliación y la calidad del sueño.
- Reduce la irritabilidad.
- Favorece el funcionamiento del sistema inmunológico.
- Promueve la liberación de la hormona del crecimiento.

1. GABA contra el estrés y la ansiedad

Habitualmente, los síntomas más comunes del estrés son:

- Irritabilidad.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Miedo y angustia.
- Mayor susceptibilidad al desarrollo de enfermedades y a padecer más problemas de salud.

Los beneficios del GABA para combatir el estrés y la ansiedad se producen como consecuencia de un proceso sinérgico:

- Por un lado, el GABA bloquea la transmisión nerviosa de las neuronas motoras en situaciones de tensión y funciona como un receptor inhibitorio. Esto hace más fácil que la persona consiga relajarse, calmarse y conciliar mejor el sueño.
- Y por otro, el GABA contribuye a mantener el sistema inmunológico en condiciones óptimas. El nerviosismo y la falta de sueño son dos factores que pueden debilitar el sistema inmune y contribuir a desencadenar la aparición de todo tipo de enfermedades y de problemas para la salud.

2. GABA para la depresión

Con frecuencia, los estados depresivos están acompañados de bajos niveles de GABA. Las investigaciones clínicas han revelado los beneficios de esta sustancia para la mejora de una amplia variedad de problemas de la salud, entre los que se encuentran la depresión, las convulsiones y los trastornos de las neuronas motoras, como el Parkinson y el síndrome de Tourette.

Un estudio llevado a cabo en el año 2006 concluyó que las mujeres que padecen depresión post parto cuentan con bajos niveles de receptores GABA.

En otro estudio similar al anterior, se llegó a la conclusión de que las personas que padecen depresión crónica, presentan también niveles muy bajos de este neurotransmisor.

3. GABA para mitigar el síndrome premenstrual

Varios estudios demuestran la existencia de niveles reducidos de GABA en el plasma y en el líquido cefalorraquídeo en aquellas personas que sufren desórdenes en el estado de ánimo.

En este sentido, se ha detectado que las mujeres propensas a padecer síndrome premenstrual cuentan con niveles más bajos de GABA que otras mujeres que no padecen este síntoma.

Por esta razón, la toma de suplementos de GABA durante dicha etapa puede ayudar a sobrellevar este trastorno, mejorando el estado de ánimo de las mujeres durante esos días.

4. GABA para estimular la hormona del crecimiento

Varios estudios científicos indican que ingerir suplementos de GABA incrementa la liberación de GH (Hormona del Crecimiento), favoreciendo así el desarrollo de masa muscular y acelerando los procesos de recuperación.

Tomar este aminoácido, junto con un óptimo entrenamiento físico, promueve el aumento de la musculatura, la pérdida de grasa corporal y la mejora de la recuperación.

Los resultados de tomar GABA pueden observarse tras una suplementación a lo largo de 8 semanas.

Además, algunos deportistas de elite suelen tomar suplementos a base de GABA, porque ayudan a reducir el dolor asociado a los duros entrenamientos de los deportistas profesionales, y también ayuda a incrementar el umbral de tolerancia al dolor.

5. GABA para el insomnio

El GABA permite que el cuerpo y la mente se relajen. Esto conlleva que el GABA ayuda a que cuerpo y mente puedan descansar durante la noche.

La baja actividad del GABA está relacionada con el insomnio y el sueño interrumpido.

En un estudio científico sobre el GABA, los niveles de GABA en personas con insomnio eran casi un 30 por ciento más bajos que en las personas que no padecían trastornos del sueño. Y estos niveles bajos de GABA también correspondieron a un sueño más inquieto y menos reparador.

Algunas investigaciones recientes sugieren que el GABA ingerido a través de alimentos fermentados ayuda a aumentar el tiempo de sueño y a disminuir el tiempo que se tarda en conciliar el sueño.

Otro estudio reciente demostró que una combinación de GABA y de 5-HTP (5-HidroxiTryptófano) puede aumentar la calidad y el tiempo de sueño.

¿Para quién es beneficioso este neurotransmisor?

Los suplementos de GABA interesan especialmente a las personas que se sienten débiles, tienen el estado de ánimo muy bajo o experimentan alguno de estos síntomas:

- Ansiedad
- Depresión
- Insomnio
- Miedo o Angustia
- Nerviosismo
- Irritabilidad

Déficit de GABA

En la mayoría de los casos, la baja concentración de GABA puede atribuirse directamente al estilo de vida. Por lo tanto, demasiado estrés, una mala alimentación, un exceso de cafeína, la falta de sueño o la intolerancia al gluten son las principales causas de la carencia de GABA.

También hay que partir de la base de que las bacterias intestinales producen este neurotransmisor. Por esta razón, la disbiosis o desequilibrio entre las bacterias intestinales es capaz de provocar falta de producción de GABA.

Además, debemos tener en cuenta que el aminoácido L-Glutamato se convierte en GABA con la ayuda de la vitamina B6 y la enzima Ácido Glutámico Descarboxilasa (GAD). Por lo tanto, una carencia de vitamina B6 o una reacción autoinmune interfiere en la producción de GABA.

Esta reacción autoinmune que reduce la producción de GABA puede ser causada por diversas enfermedades autoinmunes, intolerancia al gluten, diabetes, enfermedad celíaca y la enfermedad de Hashimoto, entre otras.

No obstante, aumentar los niveles de GABA en el organismo es muy sencillo. Basta con tomar un buen suplemento de GABA.

Por otra parte, es recomendable no abusar del consumo de cafeína, puesto que esta sustancia inhibe la capacidad del neurotransmisor para unirse a sus receptores. Es más recomendable sustituir el café por té, que contiene menos cafeína y aporta el aminoácido L-Teanina que ayuda a incrementar el GABA.

Otra forma muy eficaz de aumentar los niveles de GABA es hacer ejercicio. Cualquier tipo de ejercicio físico aumenta los niveles de GABA, siendo el yoga el más sobresaliente en este sentido, al poder incrementarlos hasta en un 27% con una sola sesión.

También puedes aumentar tus niveles de GABA a través de la alimentación. Aunque los alimentos no contengan GABA directamente, se recomiendan aquellos que son ricos en L-Glutamato, un elemento que el organismo termina convirtiendo en esta sustancia, es decir, es un precursor de GABA.

Por ejemplo:

1. Carne rica en proteínas procedentes de animales alimentados con pastos, carnes de aves de pastoreo y huevos ecológicos.
2. Vegetales fermentados y kéfir.
3. Alimentos ricos en vitamina B6 como las legumbres o el salmón.
4. Té verde.

También es bueno recurrir a la toma de extractos de plantas y suplementos que incrementan este aminoácido en el cerebro. Entre ellos se incluyen:

- L-Teanina: Este aminoácido se une a los receptores del Ácido Gamma-AminoButírico, activándolos.
- Pasiflora: Tiene un efecto calmante, al ayudar a incrementar el nivel de esta sustancia en el cerebro.
- Magnesio
- Taurina

¿Cómo tomar GABA?

Aunque la dosis de GABA se adapta a la situación concreta de cada individuo, la dosis habitual es de unos 650 mg al día.

Para combatir el insomnio la dosis óptima es de unos 1300 mg, tomado unos 30-45 minutos antes de ir a dormir.

Lo recomendable es comenzar con cantidades pequeñas e ir aumentándolas progresivamente conforme se compruebe que la tolerancia es buena y se logran los resultados buscados.

La forma de tomar el GABA va a depender del propósito que se quiera conseguir:

- Para favorecer la liberación de la hormona del crecimiento: Se debe tomar justo antes de acostarte y no durante el día. Porque esta hormona se libera dos horas después de conciliar el sueño.
- Para lograr un efecto sedante durante el día: tómalo durante las comidas.

El efecto sedante producido por el GABA provoca un sueño reparador, por tanto, para el insomnio es fundamental tomarlo, como mínimo, 30-45 minutos antes de acostarse.

Efectos secundarios y contraindicaciones del GABA

El GABA es un suplemento completamente seguro siempre y cuando no se sobrepase la dosis diaria recomendada.

Si se ingieren cantidades superiores a las recomendadas, pueden aparecer diversos síntomas entre ellos:

- Malestar gástrico.
- Náuseas.
- Disminución del apetito.
- Estreñimiento.
- Ardor de garganta.
- Somnolencia y fatiga.
- Debilidad muscular.

Si ocurre esto, es necesario reducir la dosis y los síntomas desaparecen.

En el caso de que, pese a seguir una pauta normal, se experimente demasiado sueño durante el día, al tomar este suplemento, se puede optar por ingerirlo antes de ir a la cama.

A día de hoy, no se han observado efectos adversos graves con la toma de este aminoácido.

La toma de GABA puede generar interacciones si se toma junto con ciertos antidepresivos u otros fármacos psicotrópicos recetados a pacientes con trastorno bipolar. En tales casos, debe evitarse la toma de este tipo de suplementos.

En embarazo y período de lactancia no se recomienda ingerir GABA debido a que no hay suficiente evidencia científica para asegurar que no existe ningún riesgo.

Existen ciertos medicamentos que debemos tener en cuenta antes de empezar la suplementación con GABA ya que pueden interactuar con este aminoácido:

- **Medicamentos para la hipertensión:** El GABA puede disminuir la presión arterial. Si tomas GABA además de tomar medicamentos para la presión arterial, tu presión arterial puede bajar demasiado.
- **Antidepresivos:** Las personas que toman antidepresivos deben consultar con su médico antes de tomar GABA.
- **Medicamentos neuronalmente activos:** Las personas que toman medicamentos que afectan a la actividad cerebral deben consultar a su médico antes de tomar GABA.

Tal y como acabamos de comentar, el GABA puede disminuir la presión arterial y si se toma junto con otras plantas medicinales o suplementos que también tienen este efecto, pueden disminuir demasiado la presión sanguínea.

Diferencia entre Melatonina y GABA

La Melatonina es una hormona que se encarga de regular el ciclo del sueño y la vigilia, es decir, cuando sus niveles en el organismo son muy altos provoca somnolencia. Por el contrario, si están bajos, cuesta conciliar el sueño.

Nuestro organismo fabrica Melatonina cada 24 horas en la glándula pineal, un pequeño órgano con forma de guisante, que se encuentra en el centro de nuestro cerebro. La producción de Melatonina depende del ritmo circadiano y de la luz, es decir, aumenta a medida que la retina percibe que la luz disminuye como consecuencia del ocaso del día, ya que la oscuridad estimula su liberación.

El GABA actúa como un calmante natural, ya que es un neurotransmisor, empleado por el 40% de las neuronas, que inhibe la transmisión de los impulsos nerviosos en situaciones de excitación. Cuando se da un desequilibrio en su función, se pueden desencadenar algunos trastornos neurológicos y psiquiátricos, como la ansiedad, la depresión o el insomnio.

Las posibles ventajas de emplear este tipo de tratamientos en personas con alteraciones del sueño son:

La Melatonina:

1. Ayuda a que el ciclo del sueño y la vigilia se ajusten en los casos de jet lag y en los trabajadores de turnos de noche.
2. Mejora la calidad del sueño en las personas con dificultades para dormir y frecuentes despertares nocturnos por la disminución de los niveles de Melatonina a causa de la edad u otras circunstancias.

El GABA:

1. Combate el insomnio porque al bloquear la transmisión nerviosa de las neuronas motoras en situaciones de nerviosismo y excitación logra que la persona se sienta más relajada, calmada y pueda dormir mejor.
2. Reduce los niveles de estrés y sus síntomas, como la irritabilidad, el miedo y la angustia. Todo ello facilita que la persona se encuentre más despreocupada, lo que favorece un descanso reparador.

VITAMINA B6

¿Para qué sirve la Vitamina B6?

El cuerpo usa la Vitamina B6, también conocida como Piridoxina, para formar coenzimas y facilitar el metabolismo de las proteínas, dado que esta vitamina es imprescindible para la absorción de los aminoácidos, entre ellos el GABA.

La Vitamina B6 es fundamental para la formación de glóbulos rojos así como la de la enzima glucógeno fosfobrilasa, encargada de degradar el glucógeno muscular para producir energía.

Las funciones principales de la vitamina B6 son las reacciones de transaminación, procesos mediante los cuales un aminoácido es transferido a una molécula, generalmente, para producir otro aminoácido.

La piridoxina ayuda a regular los elevados niveles de homocisteína. También está involucrada en la producción de hormonas y neurotransmisores como la melatonina, la serotonina y la norepinefrina.

Alimentos ricos en Piridoxina

- Pollo
- Pavo
- Salmón
- Atún
- Semillas de girasol
- Lentejas
- Arroz integral
- Queso
- Zanahorias

Cantidad diaria recomendada de Vitamina B6

Se recomienda consumir, como mínimo, **1,4 mg** de Piridoxina al día.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com