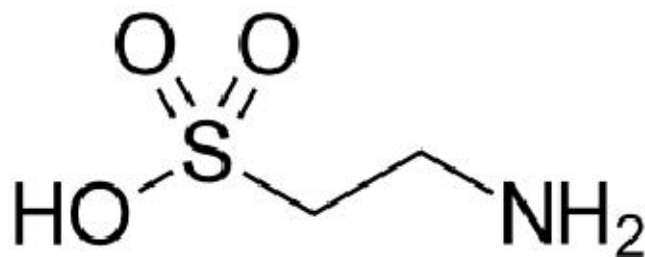




# COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

## L-TAURINA





En este ebook sobre la **L-Taurina** vamos a desggranar los siguientes conceptos:

**¿Qué es la L-Taurina?**

**Propiedades de la L-Taurina**

**Otros beneficios de la L-Taurina**

**Efectos secundarios y Contraindicaciones de la L-Taurina**

**La Taurina en las bebidas energizantes**

## **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](http://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.

## **¿Qué es la L-Taurina?**

La L-Taurina es un aminoácido que no está presente en las proteínas de nuestro organismo, sino que se encuentra presente en forma libre gracias a la capacidad del organismo de crearlo mediante reacciones metabólicas.

No es un nutriente esencial, pero en ciertas condiciones se considera de consumo indispensable a través de la dieta, como en el caso de los niños en edad de crecimiento.

Se consideraba anteriormente un “osmolito”, un componente de los tejidos líquidos del organismo que ayudaba a evitar la pérdida de presión osmótica.

Sin embargo, se ha descubierto que tiene otras funciones importantes además de ayudarnos a optimizar el rendimiento deportivo y a proteger los músculos.

## **Propiedades de la L-Taurina**

Actualmente, la L-Taurina es principalmente utilizada por deportistas, tras la publicación de una serie de estudios científicos y test en humanos donde la suplementación con este compuesto parecía producir beneficios claros en la resistencia física.

Además, una revisión de 10 estudios publicada por Waldron et al. (2018) concluyó que la ingesta de L-Taurina tenía beneficios sobre:

### **1. La función cardiovascular**

Una de las principales virtudes de la L-Taurina es la de ser el aminoácido más importante y abundante en el corazón, órgano en el que desarrolla la primordial función de apoyar a la salud cardiovascular.

La L-Taurina mejora del flujo sanguíneo y suministro de oxígeno a las células cardíacas. Además, es una sustancia efectiva en lo que a las contracciones del músculo cardíaco se refiere y que normaliza las irregularidades del ritmo cardíaco.

Cada vez son más los estudios científicos que ponen foco en la L-Taurina y en la protección que la misma ejerce frente a un eventual riesgo de ataque al corazón.

Dichos estudios han revelado que la L-Taurina, incluso usada a corto plazo, cuenta con la capacidad de mejorar las funciones corporales, lo que incide positivamente en la reducción de los riesgos cardiovasculares que pueden darse tras el ejercicio, mejorando los problemas relacionados con la insuficiencia cardíaca.

La L-Taurina ayuda a reducir la hipertensión arterial, en la medida en la que reduce la resistencia al flujo sanguíneo en las paredes de los vasos sanguíneos. Asimismo, reduce los impulsos nerviosos en el cerebro, responsables de aumentar la presión sanguínea.

### **2. El síndrome metabólico**

Las personas que cuentan con un mayor riesgo de padecer enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales, diabetes, cáncer y otras patologías de salud debido a la obesidad, la resistencia a la insulina, la hipertensión, los triglicéridos altos y los niveles de colesterol HDL o “bueno” bajos,

cuentan también con más posibilidades de sufrir un síndrome metabólico.

Un informe, publicado por la revista Food & Function en el que lleva a cabo un estudio a fondo relacionado con hasta qué punto la L-Taurina es capaz de combatir el síndrome metabólico, los investigadores concluyeron la eficacia de la L-Taurina a la hora de hacer frente al síndrome metabólico, siendo por tanto beneficiosas en una serie de aspectos tales como:

- La reducción de los triglicéridos.
- La prevención de la obesidad.
- La mejora de la resistencia a la insulina para regular el metabolismo de la glucosa.
- La reducción de los niveles de colesterol para prevenir la hipercolesterolemia inducida por la dieta.
- La disminución de la presión arterial.

### **3. Para los fumadores**

Un estudio realizado sobre personas diabéticas fumadoras, a las que les fue administrada una dosis diaria de 1500 mg de L-Taurina durante 2 semanas, tuvo ocasión de comprobar la mejoría en lo relativo a regular la presión arterial, revertiendo anomalías tempranas en el revestimiento interno de los vasos sanguíneos.

### **4. Para la función cerebral**

La modulación de los neurotransmisores en el cerebro producida por esta sustancia contribuye a estabilizar las membranas celulares, una acción que resulta beneficiosa para las vejigas vesicales, los vasos sanguíneos y los ojos.

Además posee propiedades antioxidantes y desintoxicantes.

Además la L-Taurina contribuye al movimiento y transporte de minerales de más importancia, como el Potasio, el Sodio y el Calcio, dentro y fuera de la célula.

## **5. Para el sistema ocular**

La L-Taurina participa en el desarrollo y en el mantenimiento de la morfología y en las funciones de la retina, dada la alta concentración de la misma que posee nuestro sistema ocular y en especial la retina.

Ofrece esta protección normalizando el flujo de iones de Calcio.

## **6. Para prevenir el tinnitus o acúfenos**

Igual que ocurre con la vista, la L-Taurina es una sustancia muy importante para el sentido de la audición.

Existen multitud de estudios que apuntan a que, en ciertos casos, podría llegar a revertir los procesos bioquímicos de la pérdida auditiva.

En la misma línea tampoco faltan estudios que constaten que la L-Taurina es capaz de eliminar casi por completo el molesto zumbido de oídos que causa el tinnitus.

Las personas que deben convivir con el tinnitus no deben la mayor parte de su daño auditivo a una anomalía en la zona que corresponde a su funcionamiento, sino al que se da en sus células nerviosas. Nos estamos refiriendo a las zonas que convierten las ondas sonoras en energía eléctrica que es la que, en última instancia, percibe nuestro cerebro.

Las células ciliadas, dependen del flujo de iones de Calcio que exista en su interior y en su exterior. Y la L-Taurina, ayuda al restablecimiento y a la toma de control del normal flujo de iones de Calcio en las células auditivas.

Se ha comprobado que la L-Taurina es capaz de mejorar la audición en aquellos animales que han recibido un suministro de medicamentos como el antibiótico Gentamicina, que dañan la audición.

Los estudios realizados con animales que recibieron un suplemento de L-Taurina de 700 mg a razón de 3,2 gramos al día durante varias semanas, dieron como resultado que la misma consiguió erradicar casi completamente el Tinnitus.



Un estudio piloto efectuado en personas también consiguió arrojar un resultado alentador, dado que el 12% de ellas respondieron con éxito a la suplementación con L-Taurina.

## **7. Para el sistema hormonal femenino**

Aquellas mujeres que están sometidas a terapia de reemplazo de estrógenos, es decir, de píldora anticonceptiva, o bien las que sufren una condición que recibe el nombre de dominancia de estrógenos y que se traduce en exceso de estrógenos, pueden precisar un plus adicional de L-Taurina.

La razón es que la hormona femenina estradiol limita la formación de L-Taurina en el hígado.

Asimismo, también influye sobre la excesiva retención de líquidos que suele producirse durante la menstruación.

## **8. Para reducir el estrés**

El cuerpo humano dispone de mecanismos complejos que le ayudan a contrarrestar los efectos perjudiciales del estrés a partir de un enfoque sistémico y de órganos específicos, que son conocidos como Respuesta Neuroendometabólica al Estrés (NEM).

Su efecto principal va a ser el de la regulación del mencionado estrés, que el organismo detecta como una amenaza para nuestra salud y supervivencia.

## **9. Para la relajación**

La L-Taurina posee un efecto relajante que calma y relaja el organismo y es capaz de reducir los niveles liberados de adrenalina.

Si no somos capaces de manejar el estrés de un modo adecuado y se prolonga en el tiempo, corremos el riesgo de que el organismo caiga en una debacle, al producirse la desregulación del complejo NEM.

## **10. Para el Parkinson**

Son varios los estudios que sugieren que la L-Taurina puede servir de ayuda para regenerar las células cerebrales. Las pruebas realizadas al efecto han revelado que los pacientes con Parkinson presentan niveles de L-Taurina bajos.

La cuestión radica en que la L-Taurina tiene la capacidad de incrementar el crecimiento de las células cerebrales a través de la estimulación de las células madre y la prolongación de la vida de las neuronas.

A esto hay que sumar el descubrimiento de que, en el hipocampo (la parte del cerebro responsable de la memoria) pueden crecer nuevas células cerebrales gracias al consumo de alimentos ricos en L-Taurina o mediante la ingesta de suplementos dietéticos de L-Taurina.

## **11. Para combatir los radicales libres**

La L-Taurina es un potente antioxidante, por lo tanto, ayuda a combatir los radicales libres, así como cualquier otra sustancia responsable de causar estrés oxidativo en el organismo.

Después de someter durante un cierto tiempo a examen a pacientes que sufren enfermedad periodontal crónica, se ha comprobado que la L-Taurina contribuye a su curación.

De los datos obtenidos, se desprende que la L-Taurina logra mejorar significativamente los niveles de antioxidantes de los pacientes, al incrementar los productos de Peroxidación Lipídica (TBARS) y las enzimas antioxidantes. Gracias a ello, su curación es un hecho en algunos casos.

## **12. Para frenar el envejecimiento y alargar la vida**

Un grupo de científicos reveló recientemente que el aminoácido L-Taurina parece tener propiedades que prolongan la vida y mejoran la salud en mamíferos. Los resultados aún no se han reproducido en humanos, pero se espera que pronto sea así.

El equipo internacional de investigadores probó los efectos de una dosis diaria de L-Taurina en ratones de mediana edad y macacos (tenían 14 meses y 15 años, respectivamente, en el momento de la prueba).

La cantidad de L-Taurina en los mamíferos disminuye de forma natural con la edad, por lo que el equipo tenía curiosidad por saber si una dosis extra del aminoácido podría ser beneficiosa.

Los resultados fueron sorprendentes. Los animales que recibieron L-Taurina parecían significativamente más saludables y jóvenes (sus músculos, cerebros, sistemas inmunológicos y otros órganos funcionaban mejor) que aquellos que no recibieron el suplemento de L-Taurina.

Fundamentalmente, la esperanza de vida de los ratones tratados con L-Taurina aumentó entre un 10 y un 12%, y los monos experimentaron un efecto similar.

Si tomar L-Taurina adicional en la vejez tiene los mismos beneficios en humanos, será equivalente a casi una década más de vida.

## **Otros beneficios de la L-Taurina**

De todo lo visto hasta ahora, podemos concluir que son múltiples los beneficios que la L-Taurina tiene para la salud. Entre ellos, destaca la mejora de varias funciones corporales, como por ejemplo la capacidad ocular y auditiva de personas que padecen ciertas patologías.

No en vano, en uno de los estudios realizados al efecto sobre seres humanos, pudo comprobarse que el 12% de los sujetos que recibieron un suplemento dietético de L-Taurina pudieron eliminar casi por completo el zumbido en los oídos, que se relaciona con la pérdida de audición.

Al mismo tiempo, la L-Taurina juega un papel clave a la hora de regular las contracciones musculares y, por ende, contribuye a reducir las convulsiones y sirve para el tratamiento de afecciones como la **epilepsia**.

Ello es debido a la especial capacidad que posee para unirse a los receptores GABA del cerebro, que juegan un rol fundamental en el control del sistema nervioso central.

Aparte, también protege las células hepáticas de los radicales libres y del daño oxidativo. En un estudio se comprobó que el aporte de dos gramos de L-Taurina, tres veces al día, reduce el daño hepático y el estrés oxidativo.

## **Efectos secundarios y Contraindicaciones de la L-Taurina**

No existen contraindicaciones específicas a su uso, ya que se encuentra naturalmente presente en el organismo y con el cual nuestro cuerpo se encuentra familiarizado.

El consumo de hasta 3 gramos de L-Taurina ha sido establecida como una práctica con alto grado de seguridad, aunque ha sido evaluada la complementación alimenticia con dosis de hasta 10 gramos sin efectos adversos de forma generalizada.

Se recomienda emplear con precaución, bajo conocimiento y control médico, durante el embarazo y la lactancia, ya que existen suficientes datos toxicológicos en este periodo.

Se recomienda evitar consumirla cuando se sigue un tratamiento con agentes trombolíticos, anticoagulantes, antiagregantes plaquetarios, y/o salicilatos, ya que puede interferir magnificando sus efectos.

## **La Taurina en las bebidas energizantes**

La L-Taurina está presente en algunas conocidas bebidas energéticas.

Sus efectos, conjuntamente con la cafeína y el azúcar, son una mejora rápida del rendimiento aeróbico y mental.

Este aminoácido es totalmente seguro y no es ningún problema en las bebidas energizantes. El problema de estas bebidas son el resto de ingredientes, como la cafeína, el azúcar y otros ingredientes que pueden tener efectos secundarios.

Los adultos sin enfermedades subyacentes suelen tolerar bien las bebidas energizantes. Sin embargo, en algunas personas, este tipo de bebidas pueden causar deshidratación y problemas para conciliar el sueño. También pueden provocar excitación y nerviosismo. La mayoría de estos problemas se deben a la cafeína que contienen dichas bebidas.

## **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](http://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](mailto:hi@hivital.com)**