



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

NOOTRÓPICO



En este ebook sobre el **Nootrópico Bacopa Monnieri** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es un Nootrópico?

¿Por qué tomar Nootrópicos?

Tipo de Nootrópicos

BACOPA MONNIERI

¿Qué es la Bacopa Monnieri?

Principales propiedades de la Bacopa Monnieri

Beneficios Cognitivos de la Bacopa Monnieri

Dosis de Bacopa Monnieri

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Bacopa Monnieri

L-TIROSINA

¿Qué es la L-Tirosina?

Propiedades de la L-Tirosina

¿Cuándo se recomienda tomar L-Tirosina?

¿Qué alimentos contienen Tirosina?

Aminoácidos esenciales y no esenciales

Dosis recomendada de L-Tirosina

Efectos secundarios de la Tirosina

CAFEÍNA

¿Qué es la Cafeína?

Propiedades de la Cafeína

- 1. Estimulante del sistema nervioso central**
- 2. Efecto termogénico**
- 3. Efecto diurético**
- 4. Incrementa la concentración**
- 5. Mejora el rendimiento físico**
- 6. Efecto sobre el sistema cardiovascular**
- 7. Mejora de la función cognitiva**

Dosis recomendada de Cafeína

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Cafeína

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.

¿Qué es un Nootrópico?

El término Nootrópico, formado por *nous*, que significa mente y *tropos* que significa movimiento, se refiere a compuestos que se consumen para provocar en el cerebro un efecto determinado, mejorando y potenciando su rendimiento.

Esto incluye el uso para actividades que precisen de:

- Una mejor capacidad cognitiva (estudios, trabajo de precisión, ...).
- En el ámbito del deporte un uso que nos permita la mejora de la conexión mente-sistema muscular.

Otra definición de Nootrópico es la de potenciador de las capacidades cognitivas al estimular ciertas zonas del cerebro que suelen mantenerse en un estado de letargo.

Según el tipo de Nootrópico se producirá la estimulación de un neurotransmisor u otro. Con ello se lograrán efectos de diversa naturaleza:

- Potenciar la actividad cognitiva.
- Incrementar el estado de alerta y atención.
- Aumentar la concentración.
- Mejorar la energía mental.
- Sensación de bienestar y mitigar síntomas depresivos.
- Agudizar el aprendizaje y la memoria.
- Dormir mejor.

¿Por qué tomar Nootrópicos?

El acelerado ritmo de vida diario, hace que todos estemos expuestos a una presión excesiva, bien sea laboral, en los estudios o en cualquier lugar en el que tengamos que desarrollar una labor cognitiva intensa. Se nos exige que cada día demos lo mejor de nosotros mismos.

No obstante, nuestro cerebro, órgano central de procesamiento, es capaz de llegar a colapsarse ante tal cúmulo de circunstancias. Por ello, en ciertas situaciones, es necesario que le ofrezcamos los recursos necesarios que apoyen la función cognitiva.

Tipo de Nootrópicos

A día de hoy existe una extensa gama de Nootrópicos dependiendo del objetivo, uso y del área en el que queramos hacer hincapié.

Para el estado de ánimo

Son adecuados para quienes son propensos a estar decaídos o tener un estado de ánimo bajo, sintiendo falta de motivación. Ello conduce a sentimientos de tristeza o culpabilidad que no favorecen el pensamiento. Los Nootrópicos indicados para mejorar el estado de ánimo son el 5-HTP y el Aceite de pescado Omega-3.

Nootrópicos para la memoria y la concentración

Si hay una parcela en la que las sustancias Nootrópicas han demostrado su verdadera efectividad esa es la del incremento de la memoria y la concentración. Los nootrópicos indicados para mejorar la memoria y la concentración son el Ginkgo Biloba, la Bacopa Monnieri, la Cafeína, la L-Tirosina y el Ginseng.

Para la ansiedad

La principal causa que genera ansiedad suele ser el estrés diario al que todos estamos sometidos como consecuencia del acelerado ritmo de vida actual. El problema reside en que el estrés genera un agotamiento de los neurotransmisores en el cerebro, tales como la Dopamina, la Acetilcolina y la Serotonina. Los Nootrópicos indicados para mitigar los efectos de la ansiedad son la Ashwagandha y el GABA.

Para el descanso

El descanso es fundamental para que el organismo pueda funcionar. Dormir el tiempo suficiente y experimentar un sueño de calidad y reparador es necesario para tener una buenas capacidades cognitivas.

Si no dormimos bien ni suficiente, nuestro organismo no tiene tiempo para la regeneración (neurogénesis). Mientras dormimos y descansamos, las conexiones neuronales van siendo reconstituidas.

Los Nootrópicos indicados para apoyar la mejora del sueño y el descanso son la Melatonina, el Zinc y el Magnesio.

Nuestro **Nootrópico Bacopa Monnieri 10000 mg** se ha formulado con el objetivo de conseguir un producto óptimo para el rendimiento cognitivo, combinando ingredientes que activan el cerebro y ayudan a mejorar la memoria, la concentración y la atención.

Los ingredientes que hemos seleccionado para el producto son:

- Bacopa Monnieri
- L-Tirosina
- Cafeína

BACOPA MONNIERI

¿Qué es la Bacopa Monnieri?

La Bacopa Monnieri, también conocida comúnmente como Brahmi, es una planta herbácea perenne nativa de regiones húmedas y pantanosas de Asia, Australia, África y América del Sur. Es una planta ampliamente utilizada en la medicina ayurvédica, donde se le atribuyen diversas propiedades medicinales.

Los principales países donde se cultiva y utiliza esta planta con propiedades medicinales incluyen Nepal, China, Vietnam e India.

La Bacopa Monnieri es especialmente conocida por sus efectos sobre la mejora de la memoria y la función cognitiva. Se han realizado numerosos estudios científicos que respaldan estas afirmaciones, sugiriendo que los compuestos activos presentes en la planta, conocidos como Bacósidos, pueden ayudar a proteger las células nerviosas cerebrales, mejorar la comunicación entre ellas y estimular el crecimiento de nuevas células en el cerebro.

Además de sus efectos sobre la función cognitiva, la Bacopa también se ha utilizado tradicionalmente para tratar una variedad de dolencias, como el estrés, la ansiedad, la depresión, los trastornos del sueño, la epilepsia y los problemas gastrointestinales.

IMPORTANTE: No confundir la Bacopa Monnieri con la Gotu Kola o Centella Asiática. En algunas regiones, como en el sur de la India, la Bacopa Monnieri es conocida como Brahmi, mientras que en el norte del mismo país, el término "Brahmi" se utiliza para referirse a la Gotu Kola. Esto puede llevar a malentendidos y confusiones en cuanto a los beneficios y propiedades de cada una de las plantas.

En resumen, la Bacopa Monnieri es una planta con una larga historia de uso en la medicina tradicional, especialmente en la medicina ayurvédica, donde se la valora por sus potenciales beneficios para la salud cognitiva y el bienestar general.

Principales propiedades de la Bacopa Monnieri

El uso de la Bacopa Monnieri se ha extendido debido a las numerosas propiedades medicinales que se le atribuyen.

Algunas de las propiedades más destacadas de esta planta medicinal son:

1. Mejora de la memoria y la función cognitiva

Una de las propiedades más conocidas de la Bacopa Monnieri es su capacidad para mejorar la memoria y la función cognitiva. Numerosos estudios científicos han respaldado esta afirmación, encontrando que los compuestos activos presentes en la planta, como los Bacósidos, pueden ayudar a proteger las células nerviosas en el cerebro, mejorar la comunicación entre ellas y estimular el crecimiento de nuevas células cerebrales. Esto puede traducirse en una mejor capacidad de aprendizaje, concentración y retención de información.

Los Bacósidos parecen estimular la actividad de las Kinasas cerebrales y la restauración de la actividad sináptica y ayudan a reparar las neuronas lesionadas a causa de los radicales libres, en definitiva, ayuda a mejorar la transmisión de impulsos nerviosos.

Beneficios de los Bacósidos:

- Antioxidantes
- Protectores hepáticos
- Antiinflamatorios
- Antimicrobianos
- Efectos neuroprotectores

2. Efecto adaptógeno

La Bacopa Monnieri actúa como un adaptógeno, lo que significa que puede ayudar al organismo a adaptarse y resistir mejor el estrés, tanto el físico como el mental. La Bacopa ayuda a regular los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y puede reducir los síntomas asociados al estrés, como la ansiedad y la fatiga.

3. Propiedades ansiolíticas y antidepresivas

Se ha demostrado que la Bacopa Monnieri tiene efectos ansiolíticos y antidepresivos, lo que significa que puede ayudar a reducir la ansiedad y los síntomas depresivos. Esto se atribuye a su capacidad para modular los neurotransmisores en el cerebro, como la Serotonina y la Dopamina, que están implicados en la regulación del estado de ánimo.

4. Protección del sistema nervioso

La Bacopa Monnieri posee propiedades neuroprotectoras, lo que significa que puede proteger las células nerviosas contra el daño oxidativo y otro tipo de lesiones. Esto puede ser beneficioso en la prevención de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y el Parkinson.

5. Mejora de la función cardiovascular

Algunos estudios sugieren que la Bacopa Monnieri puede tener efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular, como la reducción de la presión arterial y los niveles de colesterol. Esto podría ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión y la aterosclerosis.

6. Propiedades antioxidantes

La Bacopa Monnieri es rica en antioxidantes, que son compuestos que ayudan a combatir el daño causado por los radicales libres en el organismo. Esto puede tener beneficios para la salud en general y ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo, como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

En resumen, la Bacopa Monnieri es una planta con una amplia gama de propiedades medicinales, que van desde la mejora de la memoria y la función cognitiva hasta la protección del sistema nervioso y la salud cardiovascular. Su uso ha sido respaldado por la investigación científica y continúa siendo una opción muy popular en la medicina tradicional y en la medicina natural.

Beneficios Cognitivos de la Bacopa Monnieri

La Bacopa Monnieri ofrece una amplia variedad de beneficios cognitivos que se derivan de su influencia en los neurotransmisores y su impacto en regiones específicas del cerebro.

En primer lugar, a nivel central, la Bacopa exhibe una actividad significativa al mejorar los niveles de neurotransmisores, especialmente la Acetilcolina, al inhibir la acción de la Acetilcolinesterasa, una enzima responsable de la degradación de este neurotransmisor crucial para las funciones cognitivas.

Además, se ha observado que esta planta puede potenciar los niveles de Dopamina, Serotonina y mejorar el flujo sanguíneo cerebral. Estos efectos se correlacionan con una mejor respuesta al estrés, una mayor retención de información y una posible protección contra enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Asimismo, se ha sugerido que la Bacopa podría tener propiedades antidepresivas y ansiolíticas.

En cuanto a su impacto específico en el cerebro, la Bacopa Monnieri parece tener un efecto destacado en la amígdala. Esta región cerebral está estrechamente relacionada con las emociones, el aprendizaje, la memoria y la atención. Estudios en animales han demostrado cómo la administración de Bacopa puede mejorar la capacidad cognitiva, y en el año 2011, el equipo de Vollala observó cambios histológicos significativos en la amígdala de ratas tras la administración de diferentes dosis de Bacopa.

Estos hallazgos sugieren que la Bacopa Monnieri no solo influye en los neurotransmisores a nivel central, sino que también puede tener efectos específicos en regiones cerebrales clave, lo que respalda su potencial para mejorar diversas funciones cognitivas y emocionales.

Dosis de Bacopa Monnieri

La dosis de Bacopa Monnieri puede variar según el producto y la finalidad del consumo. Sin embargo, en estudios clínicos se han utilizado dosis de extractos que van desde 300 mg hasta 600 mg al día.

Es importante tener en cuenta que los efectos pueden tardar en aparecer y que la dosis adecuada puede variar según la persona y sus necesidades específicas.

El consumo a largo plazo de Bacopa Monnieri muestra resultados más significativos que a corto plazo, especialmente después de 8 o 10 semanas.

Los efectos abarcan mejoras en la atención, procesamiento de información y aprendizaje verbal y auditivo. Un meta-análisis de 2014 respalda estos hallazgos, sugiriendo que la Bacopa tiene potencial para mejorar la capacidad cognitiva, incluida la capacidad de reacción, lo que podría ser beneficioso para trastornos como el TDAH.

Diversos estudios indican mejoras en la sintomatología del TDAH con la administración de 100 mg de Bacopa durante 12 semanas. Aunque se requieren más ensayos, se sugiere que la Bacopa puede mejorar las capacidades cognitivas en personas sanas y posiblemente en aquellos con enfermedades neurodegenerativas.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Bacopa Monnieri

En general, los estudios no han reportado efectos secundarios significativos asociados con el consumo de Bacopa Monnieri. Sin embargo, se ha observado que algunos participantes en varios estudios experimentaron problemas gastrointestinales, lo que podría ser un factor a considerar para algunas personas. Por lo tanto, este es el único punto importante a tener en cuenta en términos de posibles efectos secundarios.

En cuanto a contraindicaciones, es crucial destacar que no se recomienda el consumo de Bacopa Monnieri durante el embarazo o la lactancia debido a la falta de evidencia sobre su seguridad en estas etapas.

Asimismo, las personas que toman medicamentos para la tiroides deben ser especialmente cautelosas, ya que la ingesta de Bacopa Monnieri puede aumentar los niveles de hormonas tiroideas, lo que podría afectar el tratamiento médico.

Es importante consultar siempre con un médico o profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento.

L-TIROSINA

¿Qué es la L-Tirosina?

La L-Tirosina, también conocida simplemente como Tirosina, es uno de los 20 aminoácidos esenciales para la formación de proteínas en el organismo humano. Aunque se clasifica como no esencial, ya que el organismo puede producirla por sí mismo, requiere la presencia de Fenilalanina para su síntesis.

Este aminoácido desempeña un papel crucial en la síntesis de varias hormonas importantes, incluyendo las hormonas tiroideas como la Tiroxina, así como las Catecolaminas como la Dopamina, Adrenalina y Noradrenalina. Además, también participa en la producción de Melanina, el pigmento responsable del color de la piel y del cabello.

La toma de L-Tirosina puede ser beneficiosa para mejorar el rendimiento físico y mental, aumentando la atención, concentración y motivación de manera natural. Su influencia en la formación de hormonas tiene efectos indirectos sobre la vitalidad, la motivación y el bienestar general.

Propiedades de la L-Tirosina

La L-Tirosina es un aminoácido importante con una variedad de propiedades que pueden afectar positivamente el funcionamiento del cuerpo y la mente.

Aquí hay una explicación detallada de estas propiedades:

1. Precursor de neurotransmisores

La Tirosina es un precursor de varios neurotransmisores importantes en el cerebro, incluyendo la Dopamina, la Noradrenalina y la Adrenalina. Estas sustancias químicas desempeñan roles cruciales en la regulación del estado de ánimo, la motivación, la atención y la respuesta al estrés.

Al aumentar los niveles de Tirosina, se puede mejorar la síntesis de estos neurotransmisores, lo que puede tener un impacto positivo en el bienestar mental y emocional.

2. Apoyo a la función cognitiva

Debido a su papel en la producción de neurotransmisores, la Tirosina puede tener efectos beneficiosos en la función cognitiva.

Se ha sugerido que la suplementación con Tirosina puede mejorar la claridad mental, la concentración y la memoria, especialmente en situaciones de estrés o fatiga.

3. Regulación del estado de ánimo

La Tirosina puede influir en el equilibrio de neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo, como la Dopamina. Aumentar los niveles de Dopamina puede contribuir a un mejor estado de ánimo, reduciendo los síntomas de la depresión y la ansiedad.

4. Energizante natural

Al aumentar los niveles de Noradrenalina y Adrenalina, la Tirosina puede tener efectos estimulantes en el cuerpo. Esto puede traducirse en un aumento de la energía, la resistencia física y la capacidad para afrontar situaciones estresantes.

5. Apoyo a la salud adrenal

La Tirosina es un componente crucial en la síntesis de las hormonas suprarrenales, como la Adrenalina y la Noradrenalina. Estas hormonas desempeñan un papel importante en la respuesta al estrés y en la regulación de la presión arterial y el metabolismo.

6. Apoyo a la función tiroidea

La Tirosina es un componente fundamental en la síntesis de las hormonas tiroideas, como la Tiroxina (T4) y la Triyodotironina (T3). Estas hormonas son esenciales para regular el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo en el cuerpo.

7. Pigmentación de la piel y el cabello

La Tirosina es un precursor de la Melanina, el pigmento responsable del color de la piel, el cabello y los ojos. Un adecuado suministro de Tirosina es necesario para mantener niveles saludables de Melanina y prevenir la despigmentación o la decoloración de la piel y el cabello.

En resumen, la L-Tirosina es un aminoácido con múltiples propiedades beneficiosas para la salud mental y física. Desde su papel en la síntesis de neurotransmisores hasta su influencia en la energía, el estado de ánimo y la salud adrenal y tiroidea, la Tirosina desempeña funciones vitales en el organismo humano.

La suplementación con L-Tirosina puede ser útil para mejorar la función cognitiva, el estado de ánimo y la energía, especialmente en situaciones de estrés o fatiga.

¿Cuándo se recomienda tomar L-Tirosina?

La toma de L-Tirosina se recomienda para:

- Ayudar en fases de entrenamiento intensivo.
- Aliviar la tensión muscular crónica.
- Calmar los dolores de cabeza y la migraña.
- Incrementar el rendimiento físico y psíquico.
- Mejorar la atención y la concentración.
- Tratar el insomnio.
- Tratar el malestar emocional.
- Reforzar la motivación y el optimismo.

¿Qué alimentos contienen Tirosina?

La Tirosina se encuentra en una amplia variedad de alimentos, tanto de origen animal como vegetal, lo que permite a las personas obtenerla de diversas fuentes dietéticas.

Entre las principales fuentes naturales de Tirosina de origen animal se encuentran la carne, el pescado, los huevos y los lácteos. Estos alimentos proporcionan una cantidad significativa de Tirosina junto con otros nutrientes esenciales para el organismo.

Además, la Tirosina también se puede encontrar en una variedad de alimentos vegetales. Las legumbres, como los frijoles, las lentejas y los guisantes, son una excelente fuente de Tirosina, al igual que los cereales integrales como la avena, el arroz integral y el trigo sarraceno. Las semillas, como las de girasol, calabaza y sésamo, también contienen Tirosina en cantidades apreciables. Además, las almendras son una fuente vegetal rica en este aminoácido.

Una amplia gama de verduras y frutas también proporcionan Tirosina. Entre ellas se encuentran las acelgas, lechuga, zanahorias, berros, aguacates, espárragos, sandía, pepino, espinacas, perejil, productos de soja y manzanas. Estos alimentos, además de ser ricos en Tirosina, también son abundantes en otros nutrientes esenciales para la salud, como vitaminas, minerales y antioxidantes.

Incluir una variedad de estos alimentos en la dieta diaria puede ayudar a asegurar un aporte adecuado de Tirosina, contribuyendo así al mantenimiento de una función cerebral saludable y al bienestar general del organismo.

Aminoácidos esenciales y no esenciales

La diferencia entre los aminoácidos esenciales y los no esenciales estriba en el hecho de que puedan ser fabricados por el propio organismo o deban incorporarse al mismo a través de la alimentación.

- Los aminoácidos **no esenciales** son los que genera el propio organismo.
- Los aminoácidos **esenciales** son los que se adquieren a través de los alimentos que ingerimos.

Aparte, existe un tercer grupo, que comprende a los denominados aminoácidos **semi-esenciales** que son aquellos que a priori pueden producirse por el organismo aunque para lograrlo precisen de ciertos componentes de las proteínas.

Los aminoácidos esenciales son 8: Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptófano y Valina.

Los aminoácidos no esenciales son: Alanina, Aspartato, Ácido Aspártico, Glutamina, Ácido Glutámico, Glicina, Prolina y Serina.

En cuanto a los aminoácidos **semi-esenciales** son la Arginina y la Histidina, pero a ellos hay que añadir la Cisteína y la Tirosina, que no son esenciales, pero durante ciertas etapas, como en la infancia y en épocas de crecimiento, tienen mayor importancia.

Dosis recomendada de L-Tirosina

La incorporación de Tirosina se vuelve crucial en situaciones en las que los deportistas están sometidos a entrenamientos intensivos o se están preparando para competir. ¿Por qué? Porque les ayuda a mantener la concentración durante el entrenamiento, aumenta su motivación para alcanzar los objetivos establecidos y fortalece la perseverancia del atleta para lograrlos.

La dosis diaria recomendada de L-Tirosina, como parte esencial de una alimentación equilibrada, no es estándar, sino que depende de las necesidades individuales de cada persona. Sin embargo, en términos generales, se sugiere una ingesta diaria de entre 0,5 y 2 gramos, en el formato preferido, ya sea en cápsulas, comprimidos o en polvo de L-Tirosina.

Efectos secundarios de la Tirosina

Los productos que proporcionan una mayor cantidad de Tirosina al organismo tienen como principal efecto el aumento en la producción de Dopamina, Melatonina, Epinefrina, Norepinefrina y Beta-endorfinas.

Este aumento tiene diversas repercusiones en el cuerpo y el cerebro, manifestándose principalmente en una mayor concentración, entusiasmo, creatividad, vitalidad y un estado de ánimo generalmente positivo.

Tomar L-Tirosina puede conducir a un sueño más reparador y ayudar a controlar el apetito al prevenir los antojos de alimentos ricos en carbohidratos o azúcares, además de proporcionar una mayor claridad mental. También mejora la concentración, la capacidad de aprendizaje y la memoria.

Es importante destacar que los suplementos de Tirosina no tienen efectos secundarios significativos cuando se toman en las dosis recomendadas, excepto para aquellos que sufren de ciertas enfermedades como la Fenilcetonuria (trastorno metabólico hereditario en el que el cuerpo no puede descomponer completamente el aminoácido Fenilalanina), quienes deben evitarlos.

Además, dado que muchos productos proteicos están enriquecidos con aminoácidos, es recomendable verificar la composición de cada uno para calcular correctamente la dosis de Tirosina que se debe tomar.

CAFEÍNA

¿Qué es la Cafeína?

La Cafeína es un compuesto químico que actúa como estimulante del sistema nervioso central. Se encuentra comúnmente en bebidas como el café, el té, los refrescos de cola y algunas bebidas energéticas.

La Cafeína es conocida por sus efectos estimulantes, que incluyen aumentar la vigilancia, mejorar el estado de alerta y reducir la fatiga. Sin embargo, su consumo en exceso puede causar efectos secundarios no deseados, como nerviosismo, insomnio y temblores.

Propiedades de la Cafeína

La Cafeína tiene varias propiedades, algunas de las más destacadas son:

1. Estimulante del sistema nervioso central

La Cafeína es capaz de cruzar la barrera hematoencefálica y actuar sobre el sistema nervioso central. Una vez allí, bloquea la acción de un neurotransmisor llamado Adenosina, que normalmente inhibe la liberación de neurotransmisores excitatorios. Al bloquear la Adenosina, la Cafeína aumenta la actividad de estos neurotransmisores, como la Dopamina y la Noradrenalina, lo que conduce a una mayor alerta mental, mejora del estado de ánimo y mayor capacidad de concentración.

- Promueve la concentración y la capacidad de focalizarse en una tarea o actividad.
- Reduce la fatiga mental ante determinadas tareas de índole cognitivo o que requieran una cierta atención.
- Favorece el estado de vigilia y el menor letargo mental.

2. Efecto termogénico

La Cafeína puede aumentar ligeramente el metabolismo basal y la termogénesis, lo que significa que puede aumentar la cantidad de calor que produce el cuerpo y, en consecuencia, la cantidad de calorías que se queman. Esto la convierte en un ingrediente común en muchos suplementos para la pérdida de peso.

3. Efecto diurético

La Cafeína actúa sobre los riñones, estimulando la producción de orina y aumentando la frecuencia de micción. Este efecto puede ser más pronunciado en personas que no están acostumbradas al consumo regular de Cafeína.

4. Incrementa la concentración

La Cafeína puede mejorar la concentración y la atención al aumentar la actividad de ciertos neurotransmisores en el cerebro. Esto puede ser especialmente útil en situaciones que requieren un enfoque mental intenso, como estudiar o trabajar en proyectos complejos.

5. Mejora el rendimiento físico

La Cafeína puede aumentar la resistencia y reducir la percepción del esfuerzo durante el ejercicio físico. Esto se debe en parte a su capacidad para aumentar la liberación de Adrenalina, lo que puede mejorar la movilización de ácidos grasos y glucosa para proporcionar energía a los músculos.

6. Efecto sobre el sistema cardiovascular

En dosis moderadas, la Cafeína puede tener efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular. Por ejemplo, se ha demostrado que el consumo regular de Cafeína está asociado con un menor riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Esto puede deberse a su capacidad para dilatar los vasos sanguíneos, mejorar la función endotelial y reducir la inflamación.

7. Mejora de la función cognitiva

Algunas investigaciones sugieren que el consumo regular de Cafeína podría estar asociado con un menor riesgo de

desarrollar enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y el Parkinson. Se cree que esto se debe a las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de la Cafeína, así como a su capacidad para mejorar la función cerebral a corto plazo. Sin embargo, se necesitan más estudios para confirmar estos efectos y comprender mejor los mecanismos subyacentes.

Dosis recomendada de Cafeína

La dosis diaria recomendada de Cafeína puede variar según varios factores, como la sensibilidad individual, el peso corporal, la edad y la tolerancia a la Cafeína.

Sin embargo, se han establecido algunas pautas generales:

- Para la mayoría de los adultos sanos, se considera seguro consumir hasta aproximadamente 400 miligramos (mg) de cafeína al día, lo que equivale aproximadamente a cuatro tazas de café de tamaño estándar (de 240 mililitros cada una).
- Para los niños y adolescentes, se recomienda limitar la ingesta de Cafeína y evitar el consumo de bebidas energéticas y otras fuentes de Cafeína en exceso.
- Para las personas sensibles a la Cafeína o aquellas que experimentan efectos secundarios negativos, como nerviosismo, insomnio o palpitaciones, puede ser necesario reducir la ingesta de Cafeína o evitarla por completo.

Es importante tener en cuenta que la cafeína también puede encontrarse en otras fuentes, como el té, el chocolate, las bebidas energéticas y algunos medicamentos de venta libre. Por lo tanto, es importante considerar la ingesta total de cafeína de todas las fuentes cuando se calcula la dosis diaria.

Además, es recomendable no consumir Cafeína demasiado cerca de la hora de dormir, ya que puede interferir con el sueño y causar dificultades para conciliar el sueño. Cada persona puede tener diferentes sensibilidades y tolerancias a la Cafeína, por lo que es importante prestar atención a cómo afecta el consumo de Cafeína a su propio cuerpo y ajustar la ingesta en consecuencia.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Cafeína

Los suplementos de Cafeína pueden tener varias contraindicaciones y efectos secundarios, especialmente cuando se consumen en exceso o en ciertas circunstancias.

Aquí hay algunas contraindicaciones comunes a tener en cuenta:

- **Sensibilidad o alergia a la Cafeína:** Algunas personas pueden ser sensibles a la Cafeína o pueden tener alergia a esta sustancia. En estos casos, el consumo de suplementos de Cafeína puede provocar reacciones adversas, como nerviosismo, irritabilidad, insomnio, taquicardia, náuseas o dolor de cabeza.
- **Problemas cardíacos:** Las personas con problemas cardíacos preexistentes, como arritmias cardíacas, hipertensión arterial o enfermedades cardiovasculares, deben evitar o limitar el consumo de suplementos de Cafeína, ya que esta sustancia puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que podría empeorar la condición.
- **Trastornos del sueño:** El consumo excesivo de Cafeína, especialmente en horas tardías del día, puede interferir con el sueño y provocar insomnio o dificultades para conciliar el sueño. Las personas con trastornos del sueño, como el insomnio, deben evitar el consumo de Cafeína, especialmente por la tarde o la noche.
- **Embarazo y lactancia:** Se recomienda que las mujeres embarazadas o en período de lactancia limiten su consumo de Cafeína, ya que altas dosis pueden aumentar el riesgo de complicaciones durante el embarazo, como parto prematuro o bajo peso al nacer. La Cafeína también puede pasar a la leche materna y afectar al bebé.
- **Interacciones con medicamentos:** La Cafeína puede interactuar con ciertos medicamentos, incluidos algunos analgésicos, antidepresivos, medicamentos para el corazón y medicamentos para tratar trastornos del sueño. Estas interacciones pueden aumentar o disminuir los efectos de los medicamentos, por lo que es importante consultar con un médico antes de combinar la Cafeína con medicamentos.

- **Desarrollo de tolerancia y dependencia:** El consumo regular y excesivo de Cafeína puede llevar al desarrollo de tolerancia, lo que significa que se necesita consumir cantidades cada vez mayores para obtener los mismos efectos. Además, la Cafeína también puede causar dependencia física y síntomas de abstinencia si se interrumpe bruscamente el consumo.

Es importante tener en cuenta estas contraindicaciones y consultar con un profesional de la salud antes de comenzar a tomar suplementos de Cafeína, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes o se están tomando otros medicamentos.

Además, se recomienda consumir Cafeína con moderación y seguir las recomendaciones de dosificación del fabricante.

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