

## 1. NOMBRE DEL PRODUCTO

# TRIPTÓFANO MAX



- Favorece la inducción y mantenimiento del sueño
- Sedante
- Antiestrés
- Interviene en la síntesis de hormona de crecimiento y melatonina
- Favorece la síntesis de proteínas

## 2. INGREDIENTES

Composición	Sobre
L-triptófano	2 g
Vitamina B <sub>6</sub> (piridoxina)	0,0014 g
Excipientes	c.s.p. 4 g

## 3. MODO DE EMPLEO

Disolver el contenido del sobre en un vaso de agua y agitar hasta su total disolución. Tomar un sobre al día.

## 4. PRESENTACIÓN

14 sobres.

## 5. INDICACIONES

Regulador del estado de ánimo. Está indicado en casos de ansiedad, depresión, bajo estado de ánimo y alteraciones del sueño. Dado que interviene en la síntesis de hormona de crecimiento y melatonina, posee una acción antienvjecimiento, siendo también útil en suplementación deportiva.

## 6. INFORMACIÓN GENERAL

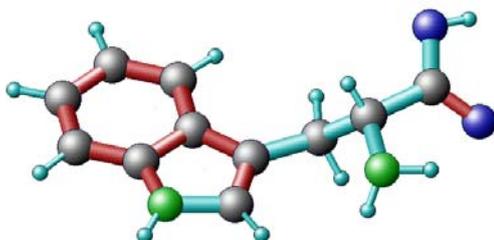
Es importante destacar la cantidad de triptófano que contiene el producto. Los 2 gramos que incorpora de esta sustancia son una cantidad muy superior a la contenida en otros suplementos a base de triptófano que se pueden encontrar en el mercado.

Es muy importante tomarlo media hora antes de los alimentos o fuera de las comidas, ya que, si no, actúa como simple aminoácido pero no efectúa su función beneficiosa sobre el sistema nervioso.

## 7. PROPIEDADES DE LOS ACTIVOS

Composición	Antienvejecimiento	Mejora el estado de ánimo	Antiestrés	Induce el sueño
Triptófano	✓	✓	✓	✓
Vitamina B <sub>6</sub>		✓	✓	

### 7.1 TRIPTÓFANO



El **triptófano** es un aminoácido esencial que no puede sintetizarse por el organismo y, en consecuencia, debe formar parte de la dieta. Además de la función plástica propia de todos los aminoácidos, el triptófano es un precursor en la síntesis bioquímica de la serotonina que a su vez se puede convertir en melatonina. La

niacina (vitamina B<sub>3</sub>) también se sintetiza a partir del triptófano.

El triptófano es un constituyente habitual de los alimentos de origen proteico. Se encuentra de manera abundante en el chocolate, avena, plátanos, mangos, dátiles secos, leche, yogurt, carnes rojas, quesos, huevos, pescado, aves, sésamo, garbanzos, pepitas de girasol y de calabaza, espirulina y cacahuetes.

A nivel popular se le considera un inductor del sueño seguro y razonablemente eficaz por su capacidad para incrementar los niveles en el cerebro de serotonina (neurotransmisor con acción relajante cuando está presente en niveles moderados) y de melatonina, una hormona inductora del sueño secretada por la glándula pineal en respuesta a la oscuridad o a niveles bajos de iluminación.

Las investigaciones clínicas tienden a confirmar la eficacia del triptófano en la inducción del sueño y en una creciente variedad de condiciones típicamente asociadas con bajos niveles de serotonina o con la actividad cerebral como en los trastornos disfóricos premenstruales. Se ha mostrado prometedor en su uso como antidepresivo o potenciando la acción de fármacos antidepresivos sin embargo la fiabilidad de estos ensayos clínicos ha sido cuestionada.

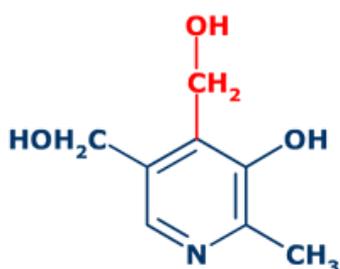
Se ha sugerido el uso del 5-hidroxitriptófano (5-HTP), un metabolito del triptófano, en el tratamiento de la epilepsia y la depresión aunque los resultados de los ensayos clínicos no son concluyentes. El 5-HTP atraviesa rápidamente la barrera hematoencefálica y es descarboxilado a serotonina, por eso puede usarse en el tratamiento de la depresión. Sin embargo la serotonina tiene una vida media corta ya que es metabolizada rápidamente por la monoamino oxidasa y en consecuencia es probable que tenga una eficacia limitada.

Entre las propiedades del triptófano destacan:

- Es esencial para el mantenimiento de la piel, cabello, músculos y órganos internos como hígado, riñón, páncreas y corazón
- Favorece la inducción y mantenimiento del sueño normal, siendo una alternativa natural a los fármacos. Está involucrado en la regulación de los ritmos biológicos diarios
- Mejora la memoria por incrementar las concentraciones de serotonina

- Tiene efecto sedante y antiestrés por ser estabilizador del estado de ánimo y porque la serotonina induce la relajación muscular
- Interviene en la síntesis natural de la melatonina

## 7.2 VITAMINA B<sub>6</sub>



El sistema nervioso, dermatitis descamativas y aftas bucales.

La **vitamina B<sub>6</sub>** interviene como coenzima en más de sesenta reacciones enzimáticas. La piridoxina se transforma en la forma activa piridoxal 5-fosfato. Interviene en el balance sodio-potasio y en la promoción de la producción de glóbulos rojos. Se relaciona con la salud cardiovascular por disminuir la producción de homocisteína. Puede ayudar en los cambios del equilibrio hormonal de la mujer y mejora la función del sistema inmune. Su déficit puede ocasionar anemia, daños en el

Es necesaria para la producción de neurotransmisores como la serotonina, dopamina, adrenalina y noradrenalina. Esta enzima es responsable de la conversión del 5-HTP en serotonina y de la levodopa (L-DOPA) en dopamina, noradrenalina y adrenalina y por tanto se le ha implicado en el tratamiento de la depresión y de la ansiedad.

También se usa asociada a la isoniacida para prevenir los daños neurológicos que puede ocasionar el uso de esta droga en el tratamiento de la tuberculosis.