

FUNCIONES BASICAS DE LOS AMINOACIACIDOS

¿Qué son los aminoácidos?

Desde un punto de vista estructural, los aminoácidos son los elementos constituyentes de las proteínas y éstas a su vez son las estructuras que componen cualquier tejido vivo.

Las fibras musculares, las membranas celulares, los enzimas, los elementos neuroquímicos del tejido cerebral, constituyen ejemplos de tejidos compuestos por proteínas; no en vano, el 70% de nuestro organismo (excluyendo el agua y el tejido graso), son proteínas. Es de tal relevancia su presencia, que a estos nutrientes se les conoce como los 'constructores de la vida'.

L-Fenilalanina

Aminoácido esencial con acción antidepresiva y analgésica. Además de su eficacia frente a la depresión, la fenilalanina mejora la memoria y posee efecto antimigrañoso. Entre sus funciones, la fenilalanina estimula la síntesis de tiroxina por parte de la glándula tiroides

ricos en proteínas; tanto de origen animal como la carne, pescado, huevos, productos lácteos; como de origen vegetal como los espárragos, garbanzos, lentejas, cacahuetes, soja; y dulces.

L-Lisina

Eficaz en el control de las infecciones virales, de eficacia demostrada en el tratamiento de las infecciones provocadas por el virus herpes simple

L-lisina ejerce su acción promoviendo la síntesis de anticuerpos, es decir, estimulando el sistema inmune.

carnes rojas, cerdo, aves, pescados (bacalao y sardinas), queso (en especial el Parmesano) y huevos.

L-Metionina

Con un potente efecto de detoxificación tisular. Interviene en el metabolismo lipídico y en la síntesis de colina. Por su efecto detoxificante y protector, la metionina es necesaria para la regeneración celular hepática y renal. También es eficaz en el tratamiento de las enfermedades artríticoreumáticas

carnes, los pescados, los lácteos y los huevos.

L-Treonina

Para la correcta función digestiva e intestinal ya que interviene en los procesos de asimilación y absorción de los diferentes nutrientes. Adicionalmente posee un efecto estimulante sobre el timo, glándula relacionada con el control de la depresión, con el consecuente efecto terapéutico sobre la misma

el pollo, el cerdo, cordero, conejo, pescado, pavo, embutidos y vísceras.

L-Histidina

L-histidina interviene en los procesos de reparación tisular, hecho que condiciona su beneficio terapéutico en el tratamiento de enfermedades como artritis reumatoide y anemia. Por su capacidad de ser transformada en histamina se considera útil en el manejo de las alergias.

Los productos lácteos, la carne, el pollo y el pescado contienen **histidina**

L-Taurina

Poseen la capacidad de sintetizarlo a partir de la taurina dietética. Sus concentraciones son elevadas en el tejido cerebral, cardíaco y renal donde actúa como agente protector, manteniendo la salud en estos órganos

Se encuentra en el pollo, el cerdo y el cordero

L-Isoleucina

Aminoácido esencial imprescindible para la síntesis de hemoglobina y para la regulación de los niveles sanguíneos de glucosa (energía). Tras su metabolismo, la L-isoleucina puede ser convertida tanto en hidratos de carbono como en lípidos.

carne, pescado, huevos y productos lácteos

L-Leucina

Aminoácido esencial cuya principal función es la reducción de los niveles sanguíneos de glucosa. También interviene en el mantenimiento tisular. La Leucina es un aminoácido con efecto especialmente beneficioso en los pacientes

lácteos (suero de la leche, queso, yogur, etc.)

L-Valina

Ejerce un importante papel en la regeneración tisular y en el mantenimiento del balance nitrogenado. Adicionalmente, es un aminoácido necesario para la correcta fisiología del sistema nervioso y para un desarrollo y coordinación muscular adecuados.

Carnes, aves, pescados, lácteos, requesón y huevos. Origen vegetal: arroz integral, plátano, cacahuets, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, melocotón, semillas de sésamo, los frutos rojos, chocolates y algunas especias

L-Triptófano

Estabilización del humor, la promoción del sueño y el control del estrés. El triptófano es necesario para que las vitaminas del complejo B sean utilizadas adecuadamente y actúa como estimulante de la función digestiva.

pavo, pollo, leche, queso, pescado, huevos, tofu, soja, semillas de ajonjolí y de calabaza, nueces, maní y mantequilla de maní