

Clasificación de los aminoácidos esenciales

AMINOACIDOS ESENCIALES	ASOCION	Función
FENILALANINA	Ala sensación de bienestar, pues son reguladores de las endorfinas.	Reducción del exceso de apetito y la minoración del dolor.
ISOLEUCINA	El déficit de este aminoácido parece estar implicado en algunos trastornos mentales y físico.	Este AA es esencial para la formación de hemoglobina y tejido muscular, y estabiliza y regula el azúcar en la sangre y los niveles de energía.
LEUCINA	Es una de los 3 de cadena ramificada (BCAA) junto a la isoleucina y valina.	Estimulador de la insulina, es necesario para la cicatrización de las heridas y la curación de huesos.
LISINA	Como los virus asociados con el síndrome de fatiga y la lisina participa en la síntesis de la L-carnitina junto con la vitamina c.	Ayuda a formar colágeno, el tejido conectivo presente en los huesos ligamentos tendones y articulaciones.
TREONINA	Para la formación del colágeno y ayuda en l producción de anticuerpo.	El funcionamiento normal del tracto gastrointestinal puede convertirse en glicina. Un neurotransmisor del sistema nervioso central.
TRIPTOFANO	Los psicólogos, puesto que esta implicado en la síntesis de serotonina y melanina.	En la mejora del estado d animo y ayuda a mejorar la calidad de sueño.
VALINA	Compite con la tirosina y el triptófano al cruzar la barrera hematoencefálica.	Es utilizada por el musculo como fuente de energía por tanto no es procesado por el hígado antes de entrar en el torrente sanguíneo.
ARGININA	Esencial para la actividad normal del sistema inmune y para la cicatrización de heridas.	En la liberación de la hormona del crecimiento e incrementa la liberación de insulina y glucagón.
HISTIDINA	Util en el tratamiento de la anemia debido a su relación con la hemoglobina.	Recursos de la histamina y por tanto se ha empleado para tratar alergia. Ayuda mantener el PH adecuado de la sangre.
METIONINA	Activamente en la descomposición de grasas y permite reducir el colesterol en la sangre.	Prevenir trastorno del cabello, piel, y uñas es antioxidante y participa en la síntesis de ARN y ADN

YESICA DE JESUS GOMEZ LOPEZ

BIOQUIMICA