

Codón de terminación

Un codón de terminación es una secuencia de tres nucleótidos (un trinucleótido), en el DNA o en el ARN mensajero (ARNm) que señaliza una parada en la síntesis proteica de la célula.

Glutamina

Es una fuente energética primordial, donando cadenas hidrocarbonadas sobre todo en músculo, linfocitos, riñón y células epiteliales intestinales.

Participa como sustrato primordial en la neoglucogénesis hepática a la vez que forma parte del ciclo de la urea. Fundamentalmente se utiliza como complemento dietético en deportistas.

Asparagina

Es un medicamento que se usa para tratar la leucemia linfoblástica aguda (LLA) y que está en estudio para el tratamiento de algunos otros tipos de cáncer. La asparagina es usada como molécula de almacenamiento y transporte de nitrógeno en por muchas plantas. Es el mayor transportador de nitrógeno tanto en el xilema como en el floema.

Lisina

La lisina desempeña un papel clave en la producción de anticuerpos y en la síntesis de proteínas. Esto puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y combatir infecciones virales como el herpes. La lisina está involucrada en la síntesis de proteínas musculares, lo que la convierte en un suplemento a considerar para quienes buscan optimizar su rendimiento y recuperación física.

La lisina puede ayudar a mejorar la absorción de calcio, lo que es esencial para la salud ósea.

Acido aspártico

Este aminoácido participa en funciones del sistema nervioso central, participando en las conexiones cerebrales y el aprendizaje. Asimismo, ayuda a mantener el equilibrio emocional e interviene en el correcto desarrollo de los sentidos del oído y del tacto.

El ácido aspártico incrementa la absorción, circulación y utilización de minerales, como el calcio, magnesio, zinc y potasio. Además protege el sistema cardiovascular y participa en multitud de funciones metabólicas y celulares.

Acido glutámico

El ácido glutámico puede ayudar al nervio a intercambiar (enviar y recibir) información con otras células. Está en estudio por su capacidad de reducir o prevenir el daño que le producen a los nervios algunos medicamentos contra el cáncer. El ácido glutámico participa como una molécula clave a nivel estructural y metabólico en el microambiente celular y sistémico. A nivel intestinal, el ácido glutámico puede ser utilizado a través de las reacciones de transaminación para la generación de otros aminoácidos como alanina, serina, prolina y aminoácidos con precursores como ornitina y citrulina.

Cisteína

La cisteína es un componente clave de muchas proteínas en el cuerpo humano. Es un aminoácido importante en la formación de estructuras tridimensionales complejas en proteínas y en la creación de puentes disulfuro, que son esenciales para mantener la forma y la función adecuadas de las proteínas. La cisteína es un componente importante de la queratina, una proteína que se encuentra en el cabello y las uñas.

Triptófano

El triptófano es un aminoácido esencial para el organismo, que ayuda a producir serotonina, la sustancia que regula el estado de ánimo (conocida como la hormona de la felicidad). El triptófano, además de participar en la fabricación de serotonina, también participa en la fabricación de la melatonina, la hormona del sueño. La melatonina es sintetizada por el propio organismo y sus niveles son regulados por la luz y la hora del día, el pico de producción es mayor por la noche. Cuando hay alteraciones en el sueño y en los niveles de melatonina, el triptófano ayuda a aumentar su fabricación y a tener un mejor descanso.

Arginina

La arginina es un aminoácido que ayuda al cuerpo a generar proteína. Se considera generalmente segura. Podría ser eficaz para disminuir la presión arterial, reducir los síntomas de angina de pecho y tratar la disfunción eréctil debida a una causa física. También estimula la liberación de hormona del crecimiento, insulina y otras sustancias del cuerpo.

Glicina

La glicina sirve fundamentalmente para el buen desarrollo y la recuperación de la musculatura tras un esfuerzo físico. Esta función tiene especial relevancia en el caso de los deportistas, pero también resulta esencial para la salud y bienestar de cualquier persona. Este aminoácido también actúa como neurotransmisor, con funciones principalmente inhibitorias del impulso nervioso especialmente del sistema nervioso central, de ahí la relación entre glicina y ansiedad.

Jose Angel Martinez carrillo 20 / marzo / 21

- <https://www.farmaciasanpablo.com.mx>
- Maria patricia Pirro corredor. 24 / mayo / 23
<https://mejorconsalud.as.com/fenilalanina-funciones/>
- Universidad Complutense de Madrid 2008.
<https://www.ucm.es.com.mx>
- NutrSport Blog. 23 de Junio 2015
<https://nutrisport.es/blog/tirosina/>
- Health Content Provider 06 / 01 / 21
<https://medlineplus.gov/spanish/eney>