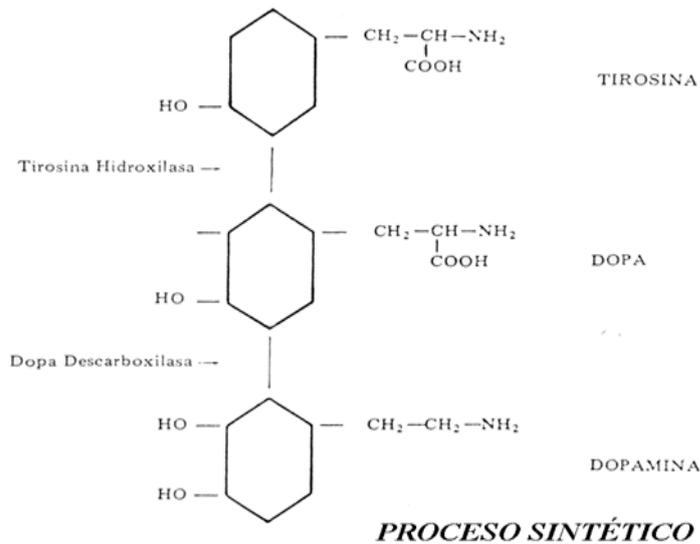


AUMENTAR NIVELES DE DOPAMINA

La dopamina (C₆H₃ (OH)₂-CH₂-CH₂-NH₂) es una hormona y neurotransmisor producida a partir del aminoácido tirosina en la sustancia nigra del cerebro. Se encuentra en una amplia variedad de animales, tanto vertebrados como invertebrados.



En el sistema nervioso, la dopamina cumple funciones de neurotransmisor, activando los cinco tipos de receptores de dopamina – D1, D2, D3, D4 y D5, y sus variantes. Es también una neurohormona liberada por el hipotálamo. Su función principal en éste es inhibir la liberación de prolactina del lóbulo anterior de la hipófisis.

Funciones de la dopamina

La dopamina tiene múltiples funciones en el cerebro, incluyendo un papel importante en el comportamiento y la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la regulación de la producción de leche materna, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje.

Síntomas asociados con el déficit de dopamina

Los niveles bajos de dopamina se traducen en una falta de placer y remordimiento, incapacidad de sentir amor y apego, y una disminución de la memoria, atención, focalización y resolución de problemas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Hábitos higiénico-dietéticos

Para fabricar dopamina, el organismo necesita el aminoácido L-tirosina, que se encuentra de manera natural en los alimentos, así como en suplementos dietéticos:

- **Ingerir alimentos ricos en tirosina** (*Origen animal:* Carnes. Pescados. Lácteos. Huevos. *Origen vegetal:* Vegetales. Legumbres. Acelgas. Arroz integral. Semillas. Cereales integrales. Manzanas. Espárragos. Aguacates. Zanahorias. Lechuga romana. Espinacas. Productos de soja. Sandía. Pepino. Perejil. Berros. Almendras) y frutas.
- Consumir **alimentos** que contengan fuentes de **fenilalanina** (Origen animal: Carne. Pescados. Huevo. Productos lácteos. Origen Vegetal: Cacahuets. Espárragos. Garbanzos. Lentejas. Levadura de cerveza. Soja.) La fenilalanina, un aminoácido, se convierte en tirosina, la cual produce la dopamina en el cerebro.
- Se deben **evitar alimentos** que contengan altas cantidades de **colesterol, grasas saturadas, azúcar** y aquellos que son **refinados**, ya que interfieren con el funcionamiento del cerebro y pueden causar que los niveles de dopamina caigan.
- Asimismo, se debe evitar la cafeína, ya que solamente eleva el estado de ánimo de forma temporal, y en realidad hace que los niveles de dopamina disminuyan.
- Los niveles de transmisores, incluyendo la dopamina, se elevan después de un **ejercicio vigoroso**, lo que ayuda a aumentar la sensación de calma y capacidad de concentración.
- La **meditación** aumenta la liberación de dopamina. El yoga también tiene algunos movimientos que ayudan a aumentar el flujo sanguíneo al cerebro. Junto con el aumento de sangre vienen oxígeno y glucosa, que son los componentes básicos de los neurotransmisores como la dopamina.

Complementos alimenticios

Hipérico 500 mg (HealthAid): El hipérico aumenta la proporción de dopamina, la noradrenalina y la serotonina ya que la hiperforina impide su reabsorción en las células nerviosas.

5-HTP+Azafrán Complex (Nutrinat Evolution): El 5-HTP (5-hidroxitriptófano) es un precursor de la serotonina, un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, el sueño y el apetito. Aunque no es un precursor directo de la dopamina, el aumento de serotonina puede influir en la función de la dopamina y tener efectos indirectos en el estado de ánimo y la motivación.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

MoodProbio™ (HealthAid): Cepas de lactobacilos y bifidobacterias con efecto beneficioso sobre la función cerebral y salud mental, ayudando a estimular la producción de neurotransmisores como GABA y serotonina.

L-Tirosina 550 mg (HealthAid): Para poder sintetizar dopamina y noradrenalina, el organismo necesita tirosina.

Omega-3 Plus (Nutrinat Evollution): Mejoran la neurotransmisión dopaminérgica.