

## **MABOsalud explica por qué hay que tomar triptófano para recuperar la energía y la felicidad este otoño**

**En otoño es común sentir fatiga, dormir mal o, incluso, estar de mal humor. Lo que el cuerpo necesita para recuperar la energía es triptófano, un aminoácido esencial que el organismo no puede sintetizar y hay que conseguir a través de una dieta adecuada y complementos alimenticios. MABOSALUD, la línea de complementos alimenticios y cosmética de MABOFARMA, explica por qué hay que tomar triptófano, cuáles son los alimentos que lo contienen y qué suplemento no puede faltar en la rutina diaria**

La labor más importante del triptófano es que funciona como precursor de la serotonina, la hormona de la felicidad, un neurotransmisor encargado de regular el estado anímico, el estrés y el apetito.

El triptófano es imprescindible para la síntesis de la melatonina, la hormona cuya función principal y más conocida es la de regular los ciclos de sueño y vigilia. Aunque, también es un poderoso antioxidante y refuerza el sistema inmunológico, entre otras bondades.

También, es necesario para la producción de vitamina B3 o niacina, que asegura el buen funcionamiento del sistema nervioso y del circulatorio y mantiene la piel sana, entre otras muchas funciones.

Es fundamental para el crecimiento y desarrollo cognitivo. Además, el triptófano es clave para una buena memoria.

El triptófano es un buen aliado de mujeres en fase premenstrual, ya que es cuando se produce una bajada en los niveles de estrógenos y progesterona, que también reducen los niveles de serotonina. En esta fase, y durante los primeros días de la menstruación, el cerebro recibe menos cantidad de serotonina y endorfinas, lo que puede afectar al estado de ánimo y al apetito. También, se recomienda una dieta rica en este aminoácido y una correcta suplementación en mujeres premenopáusicas.

A continuación, MABOsalud detalla la lista de alimentos saludables que contienen triptófano para recuperar la energía y ser felices este otoño:

1. Arándanos. Tienen un completo perfil nutricional y son alimentos ideales para mejorar el estado de ánimo. Poseen un delicioso sabor y son ricos en vitaminas y antioxidantes, ayudan a activar las respuestas positivas y los signos de bienestar del cerebro. Al igual que otros frutos rojos, como las frambuesas o las moras.

2. Fermentados. La salud del intestino está relacionada con las emociones. La ingesta habitual de probióticos aumenta los neuroquímicos de la felicidad (dopamina y serotonina). Por ello, productos como la kombucha o el kéfir son perfectos para mejorar el bienestar. Además, ayudan a controlar el peso y a reducir la inflamación y refuerzan el sistema inmunitario.

3. Verduras. La obesidad siempre ha estado unida a dietas muy pobres en frutas y verduras. La falta de vitaminas y minerales puede ocasionar mal humor, por lo que las verduras, especialmente las de hojas de color verde oscuro, son muy útiles para mejorar el estado de ánimo. Además, contienen mucha vitamina C y magnesio, dos moléculas imprescindibles para transformar la tiroxina y el triptófano en las famosas serotonina y dopamina.

4. Salmón. El pescado en general, aunque especialmente el salmón, tienen un gran contenido de Omega 3, un aminoácido esencial vinculado con la regulación del humor y el bienestar. Además, otros tesoros del mar, como las ostras, tienen un alto contenido de selenio, también relacionado con la felicidad.

5. Plátanos. Su perfil nutricional es rico en sustancias importantes para el organismo, como la vitamina B6, triptófano y potasio, hierro y magnesio, también relacionado con el humor.

6. Miel. (Aunque hay que asegurarse de que sea pura de abejas). Es muy beneficiosa para el cerebro, ya que contiene quercetina y kaempferol, dos sustancias que contribuyen a su buena salud. La miel ayuda a liberar serotonina, lo que eleva el estado de ánimo y relaja. Además, en la cocina es un producto muy versátil que permite endulzar muchos platos sin los perjuicios de los azúcares refinados.

7. Jengibre. Es un alimento efectivo a la hora de acelerar el metabolismo, prevenir enfermedades cardíacas, combatir las migrañas y reforzar las defensas del organismo. Se trata de una solución efectiva para problemas digestivos o dolores menstruales. Actúa como antiinflamatorio, relajante muscular y como afrodisíaco natural.

8. Frutos secos. Son una excelente fuente de ácidos grasos Omega 3. Las nueces, almendras, avellanas o anacardos son fuentes vegetales ricas en triptófano, el aliado de la felicidad.

9. Chocolate. El consumo de chocolate proporciona varios de los químicos necesarios para ser felices. Además de su sabor, lo que produce una sensación de bienestar es que activa y acelera la producción de serotonina y el control del estrés.

10. Cítricos. Como las naranjas, y alimentos ricos en Vitamina C, como el kiwi o el pimiento, también tienen un papel importante en la mejora del estado de ánimo y del sistema inmunitario.

TRIPTÓFANO by MABOsalud

Contiene:

\_L-TRIPTOFANO. Precursor de la serotonina y la melatonina. Ayuda a reducir la ansiedad, los síntomas depresivos y el cansancio mental y mejora el ánimo. Reduce los cambios de humor y los síntomas de "memoria reducida"

\_RHODIOLA ROSEA. Es un adaptógeno, un concepto relacionado con la capacidad de normalizar las funciones del cuerpo y fortalecer los sistemas comprometidos por el estrés. También, es un protector celular y actúa como antidepresivo y ansiolítico. Alivia los síntomas de la astenia, como la fatiga y la debilidad, mejora el rendimiento físico y mental.

\_MAGNESIO. Un nutriente esencial. Los científicos lo conocen como "el Valium de la naturaleza", gracias a su poder para reducir el estrés y la ansiedad de forma natural.

\_ HIERRO. Un mineral vital para el ser humano. El papel del hierro en la función del sistema nervioso es muy importante. Interviene en la síntesis, degradación y almacenamiento de neurotransmisores como la serotonina. Interviene directamente en la prevención y tratamiento de la anemia, lo que se traduce en cansancio y fatiga crónica, que está directamente relacionado con el ánimo y la correcta salud mental.

\_VITAMINAS DEL GRUPO B: B3, B5 Y B6. El déficit de estas 3 vitaminas puede producir fatiga, depresión, agitación y ansiedad.

Se recomienda tomar 2 comprimidos al día. Preferiblemente antes de cualquier comida (desayuno). Si se prefiere se puede dividir la toma, 1 comprimido en la mañana o mediodía y/o 1 comprimido a mediodía o en la cena.

\*De venta exclusiva en farmacias

Acerca de MABOSALUD

MABOSALUD es la línea de complementos alimenticios y cosmética de recomendación farmacéutica de MABO-FARMA, el laboratorio farmacéutico español referente en el mercado, desde hace más de 26 años.

Debido a su experiencia como laboratorio farmacéutico de medicamentos genéricos, MABOSALUD ofrece una exclusiva selección de productos absolutamente diferenciadores, con formulaciones optimizadas, muy avanzadas y los más altos porcentajes de principios activos vegetales, para que aporten la dosis terapéutica efectiva.

De venta exclusiva en farmacias.

mabosalud.com

Seguir en:  
@mabosalud  
MABOsalud

**Datos de contacto:**

MABOsalud  
690302811

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Farmacia](#) [Mujer](#) [Hombre](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>