

L-tirosina y dopamina

Tienes varias sustancias químicas en el cerebro llamadas neurotransmisores, que envían mensajes a otras zonas de tu cuerpo. Un tipo de neurotransmisor es la dopamina, que tiene varias funciones, como en su función sexual, la excitación y el sistema inmunológico. La dopamina también es el neurotransmisor que provoca placer y proporciona motivación. Para hacer dopamina, tu cuerpo necesita el aminoácido L-tirosina, que se encuentra de manera natural en los alimentos, así como en un suplemento dietético.

Mecanismo

Para obtener dopamina, tu cuerpo utiliza varias enzimas para convertir L-tirosina. La enzima tirosina hidroxilasa convierte la tirosina en L-dopa, que es el precursor de la dopamina. Para convertir la L-dopa en dopamina, tu cuerpo utiliza la enzima dopa-decarboxilasa. El Davidson College observa que mediante el uso de otras enzimas, tu cuerpo puede seguir convirtiendo la L-tirosina en dos neurotransmisores más, norepinefrina y epinefrina.

Nutrición

La formación de dopamina de L-tirosina depende en gran medida de la nutrición. Varios alimentos contienen tirosina, como almendras, cacahuetes, semillas de sésamo y semillas de calabaza. Otras fuentes son aguacates, productos de soja, frijoles y plátanos. Los productos de origen animal como queso, leche, pescado, pavo y pollo también contienen tirosina. Cuando tu cuerpo convierte la L-tirosina en dopamina, requiere varias vitaminas y minerales. El Instituto Franklin enumera el hierro, cobre, ácido fólico y vitaminas B3, B6 y C como nutrientes necesarios para la conversión. Otra opción para L-tirosina es el suplemento dietético, pero no debes tomar suplementos de L-tirosina sin consultar a tu médico.

Usos

Aunque la L-tirosina tiene varios usos, como ayudar con el estrés, algunos de sus usos se refieren a la conexión de L-tirosina con la dopamina. Con el tratamiento para el estrés, la L-tirosina ayuda a convertir a la norepinefrina y epinefrina. El centro médico de la Universidad de Maryland observa que los pacientes con depresión tienen bajos niveles de tirosina y la dopamina desempeña un papel importante en el trastorno del estado de ánimo; Sin embargo, no se ha demostrado ningún efecto con el tratamiento de L-tirosina para la depresión. Habla con tu médico antes de tomar suplementos de L-tirosina.

Dosis

La dosis de L-tirosina puede variar dependiendo de su uso. La Universidad Médica de Maryland recomienda entre 500 y 1.000 mg tomado 30 minutos antes de cada comida tres veces al día.

Consideraciones

Si tomas suplementos de L-tirosina para aumentar los niveles de dopamina, habla con tu médico acerca de las posibles interferencias con otros medicamentos que afecten a la dopamina. Uno de esos medicamentos son los inhibidores de monoamino oxidasa, un tipo de antidepresivos que bloquea la eliminación de la dopamina, aumentando su nivel. Combinar la tirosina, tanto en forma de alimento como de suplemento, con un inhibidor de monoamino oxidasa puede causar un aumento en la presión arterial. El Centro Médico de la Universidad de Maryland advierte que los pacientes que toman L-dopa para la enfermedad de Parkinson no deben tomar L-tirosina, ya que la L-dopa puede interferir en la absorción de tirosina.