GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Triptófano, el complemento alimenticio perfecto para un verano feliz

Actualidad Empresarial | 01/07/2024 | 00:00

Experimentar el verano al máximo es posible gracias a este aminoácido esencial

Con la llegada del calor y los días más largos, aumenta el deseo general de sentirse bien, llenos de energía y preparados para aprovechar al máximo las actividades al aire libre. Sin embargo, dormir bien durante las noches de verano puede convertirse en un desafío para muchos. En este contexto, experimentar el verano al máximo puede beneficiarse de este aminoácido esencial.

¿Qué es el triptófano?

El triptófano es un aminoácido esencial que el cuerpo humano no puede producir por sí mismo, por lo que debe obtenerse a través de la alimentación o complementos alimenticios. Funciona como precursor de la serotonina, conocida como ‘la hormona de la felicidad’, la cual desempeña un papel crucial en la regulación del estado de ánimo, el sueño y el hambre emocional.

Beneficios del triptófano

Mejora del estado de ánimo: La serotonina, que se deriva del triptófano, juega un papel crucial en la regulación del estado de ánimo al contribuir a mitigar la tristeza, la ansiedad y el estrés, promoviendo así una sensación general de bienestar.

Promoción de un sueño reparador: El triptófano se convierte en melatonina, la hormona que regula el ciclo del sueño, facilitando la conciliación del sueño y promoviendo un descanso profundo y reparador, crucial para la recuperación del calor y la actividad diaria.

Reducción del hambre emocional: La serotonina también puede ayudar en el control del hambre emocional, lo cual es beneficioso para el mantenimiento de un peso saludable. Mejorando el estado de ánimo, esta hormona contribuye a regular mejor el apetito emocional, reduciendo los antojos y fomentando una alimentación más equilibrada.

¿Cómo tomar triptófano?

Aunque el triptófano se encuentra en algunos alimentos como la soja, los frutos secos o el alga

espirulina, la cantidad de este aminoácido presente en estos alimentos es baja. Por ello, la suplementación con un complemento alimenticio de triptófano es la forma más práctica de obtener sus beneficios.

El triptófano puro de Aldous ofrece 300 comprimidos de alta calidad, libre de plásticos, para promover un verano lleno de energía, buen humor y noches de sueño reparador. Con un comprimido diario, se proporciona al organismo la cantidad necesaria de este aminoácido esencial para maximizar el disfrute de la época estival.

En definitiva, el triptófano es un complemento esencial para maximizar el bienestar durante el verano. Mejora el estado de ánimo, promueve un sueño reparador y regula el apetito, convirtiéndose en un aliado perfecto para esta estación. Estos beneficios hacen que el triptófano sea una opción ideal para disfrutar de un verano memorable.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/241958-triptofano-el-complemento-alimenticio-perfecto-para-un-verano-feliz.htm