

Importante

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con la L-Tirosina en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Colomer J. L-Tirosina: clave para la energía mental y el rendimiento [Internet]. España: HSN blog; © 2023. [Consultado 17 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.hsnstore.com/blog/nutricion/aminoacidos/l-tirosina/>

2. Sánchez P. L-Tirosina: mejora tu energía mental y rendimiento [Internet]. España: Mundoentrenamiento; ©2023. [Consultado 12 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://mundoentrenamiento.com/suplementacion-con-l-tirosina/>

Trabajo realizado por:
Victoria Elizabeth Gutiérrez Tobío
2023/2024
Prácticas externas

¿Por qué es conocida?



Se utiliza comúnmente para mejorar el rendimiento mental

La L- Tirosina es uno de los 20 aminoácidos que forman parte de las proteínas. Está calificado como un aminoácido no esencial.

Interviene en la síntesis de hormonas tiroideas, de catecolaminas y de la melanina. Se produce de forma natural en nuestro cuerpo a partir de otro aminoácido llamado fenilalanina.

No actúa sobre las células de los músculos y tejidos de forma directa.

Se encuentra en gran cantidad de alimentos como son la carne, el pescado, los huevos y los lácteos.

Su principal función es ejercer como neurotransmisor de ciertas hormonas como la dopamina, la norepinefrina o la epinefrina.

Efectos



Alivia la tensión muscular crónica



Calma los dolores de cabeza



Incrementa el rendimiento personal



Mejora la atención y la concentración



Trata el insomnio



Trata el malestar emocional



Refuerza la motivación y el optimismo

Dosis recomendada



Dependerá de las características individuales de cada persona, pero tiene que ser unas dosis que rondan entre 0,2 y 5g al día

No se han dado a conocer efectos secundarios con las dosis correctas

No tomar en caso de



Embarazo



Lactancia



Tener melanoma



Tomar antidepresivos

¿Es recomendable?

Es **probablemente eficaz** para aumentar la concentración mental, aún así todavía se necesita de muchos estudios confirmar que realmente funciona en todos los aspectos.

