

GABA

Este neurotransmisor inhibitor central actúa como un sedante natural.

Principios de base

Vivimos en un mundo donde siempre estamos sujetos a estímulos externos. El ruido, los estímulos visuales, el trabajo con el ordenador y el estrés son factores que pueden conducir fácilmente a una sobreestimulación y sobrecarga. El síndrome de Burnout se ha convertido en un problema de salud generalizado y la venta de psicofármacos y fármacos que hacen posible «bajar» se ha disparado en los últimos años. Como pueden testificar los psicólogos infantiles y los pediatras, no es raro que estos problemas comiencen en la infancia. Cada vez con mayor frecuencia, los niños presentan alteraciones de la concentración hasta el punto de que no pueden soportar quedarse quietos, ya sea en casa o en la escuela, y deben ser tratados por síndrome de hiperactividad.

La buena noticia es que la naturaleza misma ha tomado medidas para estos casos y que el cuerpo humano puede producir su propio sedante natural: el GABA. Desafortunadamente, debido a la sobreestimulación masiva con la que se enfrenta a diario, los recursos del cuerpo generalmente no son suficientes, y el resultado es un sueño perturbado y la falta de concentración. En resumen, al cuerpo le resulta cada vez más difícil relajarse.

Efectos

GABA, abreviatura de **gamma-aminobutyric acid** (ácido gamma-aminobutírico), es un aminoácido no esencial, lo que significa que puede ser producido por el cuerpo (a partir de otro aminoácido llamado glutamina). El GABA es el neurotransmisor inhibitor más importante del cerebro. Desde un punto de vista funcional, esto significa que el GABA inhibe la transmisión de señales en las terminaciones nerviosas y, por lo tanto, juega un papel muy importante como «guardián». El GABA se puede encontrar en aproximadamente el 30 por ciento de todas las células nerviosas, y la inhibición de la síntesis de GABA puede provocar ataques espasmódicos. Por lo tanto, el GABA se considera el «sedante» natural del cerebro.

Con la edad avanzada, los niveles y la actividad del GABA disminuyen, un hecho que puede contribuir a ciertos problemas de salud relacionados con la edad que implican trastornos del movimiento y calambres musculares.

Además, el GABA promueve la liberación de la hormona del crecimiento (GH), una de las hormonas más importantes del cuerpo, que es producida y liberada por la glándula pituitaria. La hormona del crecimiento es, entre otras, una

sustancia importante para la formación de la masa muscular y también promueve un envejecimiento saludable al tiempo que protege contra muchas afecciones.

La industria farmacéutica, por supuesto, ha sido consciente de los efectos sedantes del GABA desde bastante tiempo, y existen varios medicamentos que intervienen en el ciclo del GABA e imitan sus efectos. Entre ellos se encuentran la mayoría de los tranquilizantes y soporíferos, así como el grupo más conocido, las benzodiazepinas, cuyo representante más destacado es el valium. El alcohol también se acopla a los sitios de unión del GABA en el cerebro, de ahí la razón de su efecto sedante.



GABA

- ▶ El sedante natural del cuerpo
- ▶ Útil en casos de sobreestimulación
- ▶ Calma la ansiedad de forma natural
- ▶ Promueve una masa muscular óptima en los atletas
- ▶ Ayuda a aliviar los dolores leves y las molestias corporales
- ▶ Favorece un estado de ánimo saludable
- ▶ Puede ser útil en casos de ataques espasmódicos

De un vistazo

GABA

Usos

Cuando hay una deficiencia de GABA en el cerebro, pueden ocurrir varios trastornos asociados con GABA, como ya se ha mencionado. La suplementación con GABA natural puede ayudar con los siguientes problemas de salud y síntomas:

Ansiedad y malestar interior: A diferencia de los tranquilizantes y psicofármacos tradicionales, el GABA no crea hábito y no tiene ninguno de los otros efectos secundarios de estas sustancias. Si hay una deficiencia de GABA, se puede complementar simplemente con el «remedio doméstico» que proporciona la naturaleza.

Trastornos del estado de ánimo: Los trastornos del estado de ánimo parecen ir de la mano de niveles bajos de GABA. Esto se demostró en una investigación en la que participaron mujeres que sufrían de bajo humor debido al síndrome premenstrual. En estos casos, llenar los receptores GABA puede mejorar significativamente el estado emocional.

Ataques espasmódicos: El GABA puede afectar positivamente a ciertas formas de ataques espasmódicos, incluso en niños.

La administración de GABA después de episodios de interrupción del flujo sanguíneo al cerebro es bastante exitosa para ayudar a restaurar funciones como la memoria y la facultad del habla.

GABA y masa muscular: Se ha demostrado científicamente que el GABA mejora la liberación de GH y, por lo tanto, fomenta una masa muscular óptima. Si se toma correctamente y después de un entrenamiento adecuado, el GABA promueve la construcción de masa muscular y también puede hacer que los músculos parezcan más definidos debido a un menor contenido de grasa. Estos efectos se pueden observar después de unas ocho semanas. Un segundo punto importante es que GABA puede aliviar dolores y molestias menores. Los competidores deportivos que toman GABA como apoyo a sus actividades de entrenamiento informan frecuentemente que las molestias relacionadas con el entrenamiento son menores y/o el umbral de tolerancia es mayor.

Composición

Una cápsula contiene 750mg de GABA (ácido gamma-amino-butírico) de calidad farmacéutica.

Otros componentes: estearato de magnesio.

Posología

En caso normal, según la necesidad, tomar de 2 a máximo 6 cápsulas al día con bastante líquido.




Instrucciones

Los complementos alimenticios no son un sustituto de una dieta equilibrada y variada y de un estilo de vida saludable. No debe superarse la ingesta diaria recomendada. Las personas bajo constante supervisión médica deben consultar a un médico antes de tomarlas. La información del producto no es una declaración de curación; en general, desaconsejamos la automedicación sin consultar a un médico. Se reservan los errores de impresión y de composición.

Manténgase fuera del alcance de los niños. Manténgase refrigerado y seco.

Grupo de productos de GABA

GABA se encuentra en los siguientes grupos de productos (www.vitabasix.com):

-  **Depresión & Humor**
-  **Dolores & Inflamaciones**
-  **Deporte & Músculos**

Fabricante:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | spain@vitabasix.com
Tel.: 00800-7030 7050 | Fax: 00800-1570 1590

Advertencias importantes:

Nuestros productos se fabrican según el estándar de la GMP (Good Manufacturing Practice). La calidad, la pureza y la concentración son controladas continuamente por laboratorios independientes y competentes, conforme con las directrices de la FDA (Food and Drug Administration, USA).

Nuestros productos están concebidos como medida preventiva y para mejorar el bienestar general. Para su utilización como medida curativa de una enfermedad, les recomendamos consultar previamente a su médico.

Se reserva el derecho de realizar cambios y de rectificar erratas de imprenta. Version: VBX1-21