

POR TU SALUD

Triptófano: ¿tripto qué?

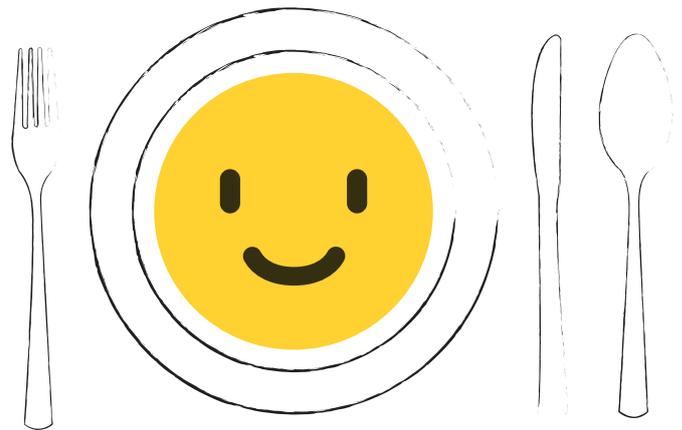
Cuántas veces hemos oído aquello de que **somos lo que comemos**, asociándolo a nuestro estado físico, nivel de peso y grado de salud. Quizá no nos hemos parado a pensar, o desconocemos, la existencia de sustancias que, según su mayor o menor presencia en nuestro organismo, pueden determinar nuestro estado de ánimo. Una de estas sustancias clave para sentirnos de buen humor es el triptófano.

Aunque su nombre nos puede resultar poco familiar de entrada, el triptófano es un aminoácido –como se conoce a las moléculas que forman las proteínas- esencial –no sintetizado por el organismo- que nuestro organismo lo requiere para producir **serotonina y melatonina**, dos compuestos fundamentales para mantener un óptimo estado de ánimo y poder dormir bien.

Qué es el triptófano

Integrante de la familia de las proteínas, el triptófano, o L-Triptófano, es uno de los ocho aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita para llevar a cabo un buen número de funciones metabólicas, así como para la creación de nuevas células, y que el organismo no puede sintetizarlos. Se trata de un compuesto cuya labor y efectividad comenzamos a conocer hace más de cien años gracias a Hopkins y Cole, quienes lo identificaron a partir de la hidrólisis de la caseína en 1901. Varios años después, los especialistas dieron con algunos de sus integrantes como la serotonina y la melatonina. En 1963 este aminoácido fue introducido en la medicina, principalmente para tratar trastornos del sueño y depresión.

Al margen de esta reseña histórica, lo cierto es que el triptófano interviene en **procesos básicos y vitales para nuestro organismo**. Uno de los más importantes



es la síntesis de la serotonina, un neurotransmisor que ejerce una enorme influencia en el sistema nervioso central, en tanto que **regula numerosas funciones como el estado de ánimo**.

Por su relación con un buen estado anímico y con la correcta inducción del sueño a través de la síntesis de melatonina, su disminución puede provocar inestabilidad emocional, trastornos psicológicos y depresión.

También se le conoce popularmente como la hormona de la felicidad, ya que un déficit acusado de esta sustancia en el organismo incrementa el desánimo, el mal humor, la apatía, confusión, angustia, ansiedad, insomnio y fatiga. Así lo sugieren los cuantiosos estudios que se han llevado a cabo como, por ejemplo, el realizado por el doctor W. Poldinger de la Universidad de Basel, en Suiza. Es de sobra conocido el **papel tranquilizante** que juega la serotonina, así como su implicación en la regulación de procesos tan dispares como el hambre, la sensación de dolor, el deseo sexual, la agresividad o la temperatura.

La realidad constata que los trastornos del ánimo tienen, cada vez, mayor presencia en nuestra sociedad, llegan-

do al 11,2% de la población en los países desarrollados. Una de las principales causas de estos trastornos se vincula con la disminución de niveles de serotonina en nuestro organismo, cuando afrontamos situaciones difíciles o estresantes durante largos periodos de tiempo.

Además, los bajos estados de ánimo pueden ser un factor de riesgo que precipite o agrave el desarrollo de procesos de **obesidad o diabetes**.

Sumado a lo anterior, el triptófano está relacionado con la producción de melatonina, sustancia protagonista en la regulación del ciclo de sueño-vigilia o ciclo circadiano. De hecho, su carencia conlleva la aparición de insomnio.

Thierry Souccar, periodista y autor científico, argumenta en su libro *La revolución de las vitaminas* que el triptófano es tan efectivo como los somníferos a la hora de combatir el sueño. Y, a diferencia de estos, no comporta efectos secundarios.

Igualmente, el triptófano actúa como precursor de la vitamina B3, también conocida como niacina. Según el portal Mayo Clinic, es una vitamina B que el cuerpo crea y utiliza para convertir los alimentos en energía, ayuda a mantener sano el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel.

Sea su poder tan beneficioso o sólo en parte, estamos ante un componente que puede resultar de interés conocer en qué alimentos podemos encontrarlo en mayor cantidad, y valorar las posibilidades de asegurar su presencia habitual en nuestra alimentación.

Alimentos con más triptófano

Como aminoácido esencial que es, y por tanto no puede ser sintetizado por nuestro propio cuerpo, debemos suministrarlo a través de la alimentación, vía preferente antes de acudir a suplementos. Lo encontramos en:

- **Carnes:** aunque todas las carnes son sumamente ricas en proteínas y, por lo tanto, en triptófano, las que contienen mayor proporción son las **blancas**, especialmente el pavo, el pollo y el conejo.
- **Huevos:** a estas alturas, todos sabemos que este alimento es un portento nutricional pues contiene vita-

minas, minerales, proteínas de alta calidad y triptófano. Además, es rico en vitamina B3, esencial para el organismo.

- **Lácteos:** es de conocimiento general que beber un vaso de leche antes de ir a la cama ayuda a conciliar el sueño. Efectivamente, este lácteo coopera en dicha tarea al incluir una gran cantidad de triptófano, que favorece la segregación de melatonina, sustancia, como ya sabemos, que nos ayuda a dormir. El queso y el yogur también aportan abundante triptófano.
- **Pescados y mariscos.** Las sardinas, el salmón, el atún, el bacalao y el mero son las especies con más contenido en triptófano. Además, atesoran otros nutrientes sumamente necesarios para la síntesis de la serotonina como zinc u omega 3. Por su parte, los mariscos con más proporción son las vieiras y los camarones.
- **Frutos secos** como las almendras, castañas, cacahuetes, pistachos, piñones o semillas de girasol, de sésamo y de calabaza son generosos en este ácido esencial.
- **Frutas** como el plátano, el aguacate, la piña y las cerezas son las que más aportan. En el caso del plátano, también tiene vitamina B6, que favorece la generación de serotonina. Las cerezas son buena fuente de melatonina.
- **Legumbres:** además de cuidar la salud cardiovascular y el tránsito intestinal, contribuyen en la regulación del sueño y el estado de ánimo. Las más generosas son la soja, lentejas y alubias.
- **Chocolate negro:** la relación de este manjar con el estado de ánimo es de sobra conocido. Demostrado que mejora el humor, mitiga la debilidad emocional y la tristeza. ¿De dónde viene su poder? Del triptófano.

FUENTE

1. Triptófano. El aminoácido del buen humor. <https://www.nutricionysaludblog.com/triptofano-el-aminoacido-del-buen-humor/>
2. El aminoácido que regula el sueño y nos hace felices. https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-01-09/triptofano-aminoacido-nos-hace-felices_1741358/
3. Alimentos ricos en triptófano. <https://www.faneconews.com/alimentos-ricos-en-triptofano/>