

# ¡Consigue un mayor bienestar! Te presentamos el triptófano y la serotonina

## ¡Consigue un mayor bienestar! Te presentamos el triptófano y la serotonina

[imprimir](#)



El **triptófano** es un aminoácido esencial (es decir, el cuerpo no lo fabrica y se debe obtener a través de la dieta) imprescindible para que el organismo produzca sus propias proteínas, entre ellas la famosa **serotonina**, conocida como “**la hormona del placer**”. Para mantener unos niveles adecuados de triptófano en el organismo es necesario incluir en la dieta alimentos como la **leche**, los **huevos**, los **cacahuetes**, los **cereales integrales**, las **nueces**, la **avena** o el **chocolate**.

## **Del triptófano a la serotonina. Y de ésta, al bienestar.**

Los alimentos con triptófano ayudan al cuerpo a producir **vitamina B3**, relacionada con el crecimiento, el buen funcionamiento del sistema nervioso y un estado óptimo de la piel. Además, mantienen fuerte nuestro **sistema inmunológico** y contribuyen a la **segregación de serotonina**. Como consecuencia, favorecen el **sueño**, reducen los **nervios**, **tranquilizan** y ayudan a combatir el **estrés**. También se ha observado que pueden **calmar el dolor** y ayudar a prevenir diferentes **trastornos psicológicos**, como la depresión o la ansiedad.

### **La serotonina y el placer**

Tiene una relación directa con nuestro **estado de ánimo**: si su nivel en sangre es alto, estamos de mejor humor y sentimos más placer y bienestar. Si es bajo, tenemos más cambios de humor y crece la ansiedad.

Además, regula el **apetito** y el **sueño**, equilibra el **deseo sexual** y controla la **temperatura corporal**, la **actividad motora** y otras funciones vitales del cuerpo.

Algunos estudios muestran que **los hombres suelen tener más serotonina que las mujeres** y que, cuando ésta disminuye, hombres y mujeres lo notan de forma distinta: los investigadores creen que ellos se vuelven más impulsivos, y que, en cambio, ellas se sienten más desanimadas.

### **¡Aumenta tu serotonina!**

Cuidar la alimentación es muy importante. Para ello, introduce en tu dieta diaria alimentos como:

- El **chocolate**: Tiene efecto relajante, por eso nos produce bienestar. Aún así, controla su ingesta... ¡Puede ser ligeramente adictivo!
- Las **nueces**: Mejoran nuestro humor porque contienen triptófano y magnesio, y además nos proporcionan energía y vitalidad.
- El **plátano**: Contiene vitamina B6, que ayuda a que se libere más serotonina. Su vitamina C y fibra nos levantan el ánimo y las defensas.
- Los **lácteos**: Tomar un vaso de leche o un yogur un rato antes de ir a la cama ayuda a dormir mejor. ¡Haz la prueba!
- Los **cereales integrales**, la **avena**, los **dátiles**, las **semillas de sésamo**, los **garbanzos**, los **cacahuetes** o la **calabaza**: Son sólo algunos de los alimentos

que te harán sentir mejor. Añádelos a tu dieta de forma equilibrada.

Para elevar los niveles de serotonina, además de también puedes:

- Evita la **cafeína**, las **comidas procesadas** y el **alcohol**.
- Haz **ejercicio físico** regularmente o practica técnicas de relajación como el yoga o el Pilates.
- Disfruta de la vida al **aire libre, pasea, baila, viaja, ríe**.
- Adopta una actitud positiva. Emprende **nuevos retos**.
- **Toma el sol**. Los rayos solares estimulan la producción de serotonina , y por eso suele estar más alta en primavera y verano.

Etiquetas

[alimentación saludable](#)

[alimentación sana](#)

[alimentos antidepresivos](#)

[alimentos bienestar](#)

[beneficios chocolate](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[chocolate](#)

[chocolate antidepresivo](#)

[consejos nutricionales](#)

[consejos saludables](#)

[dieta saludable](#)

[familia chef plus](#)

[familia chef plus induction](#)

[felicidad](#)

[recetas chocolate](#)

[saludable](#)

[serotonina](#)

[triptófano](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar