

NUTRICIÓ ESPORTIVA: EL TRIPTÒFAN, L'AMINOÀCID QUE MILLORA EL TEU ÀNIM

18 octubre, 2021

El triptòfan és un aminoàcid que et pot ajudar a aconseguir un somni reparador i un millor estat d'ànim. Coneix els aliments que ho contenen per incorporar-los a la teva dieta, i els riscos d'abusar dels suplementes.

El triptòfan és un dels aminoàcids essencials que el nostre organisme necessita pel seu correcte funcionament però que, igual que passa amb la resta d'aminoàcids essencials, no podem produir per nosaltres mateixos, sinó que hem d'obtenir-lo de certs aliments que ho inclouen en la seva composició.

La dosi diària de triptòfan recomanada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) és de 4mg/kg, per la qual cosa un adult d'uns 80 kg necessitaria prendre uns 230 mg de triptòfan, que se sol obtenir sense problema a través de l'alimentació. Però en alguns casos és necessària una suplementació, i per això és possible trobar-lo en forma de pastilles per complementar la quantitat procedent dels aliments, però sempre amb prescripció mèdica.

Precursor de la serotonina i la melatonina

Segur que en alguna ocasió has sentit parlar d'aquest element present en les proteïnes, ja que entre els beneficis atribuïts al triptòfan destaquen alguns que poden afavorir la nostra salut i benestar com ser d'ajuda per millorar l'estat d'ànim - reduint així el risc de depressió-, i la qualitat del somni - ajudant a prevenir l'insomni-, regular l'apetit -sobretot en casos d'obesitat amb un component ansiós- i disminuir els nivells d'estrès.

Els canvis relacionats amb l'estat d'ànim es produeixen perquè el triptòfan, a més de ser clau pel correcte desenvolupament i creixement de l'individu, també actua com precursor de la serotonina, un neurotransmissor designat com l'hormona de la felicitat que afavoreix a l'estabilitat emocional, prevé l'estrès i està implicat en la regulació del plaer.

I també intervé en la síntesi de la melatonina, clau en la regulació de cicles el somni i la vigília, i en la producció de vitamina B3, que ajuda al fet que el sistema nerviós i circulatori funcionin sense problemes.

Aliments que porten triptòfan:

Ous: Per cada 100 g, s'estima que tenen 156 mg de triptòfan en la clara i 282 mg en el rovell de l'ou. A més recordem que és una excel·lent font de proteïnes d'alt valor biològic.

Gall dindi o pollastre: Si et sents relaxat o somnolent

després de dinar un pollastre o un gall dindi rostit en el dinar de diumenge, part de la “culpa” la tenen els efectes del triptòfan que contenen la carn d'aquestes aus. Aquestes carns són baixes en greix i en calories.

Peixos blaus: Els peixos blaus, a més de ser una valuosa font d'àcids greixos omega-3, imprescindibles per la salut cardiovascular, contenen quantitats importants de lisina i triptòfan. Es recomanable prendre peix blau dos dies a la setmana.

Làctics: Està demostrat que els làctics, i especialment la llet afavoreixen la conciliació del somni. I és que el triptòfan que contenen actua com a promotor del somni.

Fruits secs: Una de les fonts vegetals de triptòfan són els fruits secs. Nous, ametlles, avellanes, tots rics en aquest aminoàcid. Les nous tenen un alt contingut d'omega 3.

Plàtan: Una de les fruites amb més alt contingut de triptòfan és el plàtan. De forma que menjar un plàtan a mig matí o per berenar és una bona mesura per prevenir l'insomni. A més és una excel·lent font de potassi i magnesi minerals molt apreciats entre els esportistes, ja que són clau del seu rendiment i bon funcionament dels músculs.

Alvocat: És secret per dormir millor està a portar una dieta que afavoreixi la son. I aquest tipus d'alimentació hauria d'incloure l'alvocat.

Cereals: L'arròs, la civada, o l'amarant també són de gran ajut per reduir l'estrès i augmentar el benestar emocional.