

Existen muchas sustancias estimulantes que pueden aportar un empujón de energía, sin los efectos secundarios de drogas potentes como las anfetaminas. El ginseng, por ejemplo, es una planta con propiedades ‘adaptógenas’ que ayuda a sobrellevar todo tipo de situaciones estresantes, mejora la acción de varios neurotransmisores y aumenta el vigor sexual en hombres y mujeres. Algunas personas son especialmente sensibles a este producto, no lo toleran y notan ansiedad al tomarlo.

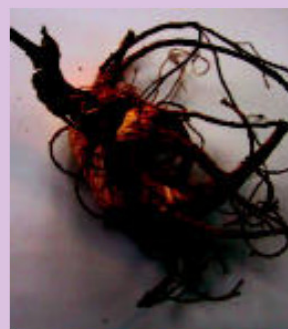
Otro estimulante natural es la vitamina B12 (cianocobalamina), indispensable para muchos procesos orgánicos. Su carencia genera anemia; los vegetarianos no deben olvidar que sólo aparece en cantidades significativas en los alimentos de origen animal. La levadura de cerveza, el germen de trigo, el tem-

peh, el miso y algas como la espirulina son alimentos veganos con cierta cantidad, si bien insuficiente según los especialistas. Las dietas lactoovovegetarianas aportan la necesaria gracias a los huevos y la leche. En caso de deficiencia grave se administra en inyección, si bien existe en forma de coenzima –el dibencocido (coenzima B12)–, bien asimilado por vía oral.

Algo más potente es la sulbutiamina, un derivado de la vitamina B1 (tiamina) disponible en farmacias, que aumenta la resistencia al

esfuerzo físico y mental, y combate la astenia, los estados depresivos y los trastornos psicósomáticos. No se recomienda en personas con ansiedad o insomnio, y es mejor no tomarla después de mediodía porque podría dificultar el sueño.

Para terminar, el L-triptófano es otro estimulante natural, un aminoácido que mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño por ser precursor de la serotonina, un neurotransmisor implicado en funciones muy importantes, como la estabilidad emocional. De ahí la ac-






ción terapéutica de los antidepresivos ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina): potencian la acción de este neurotransmisor al impedir que vuelva a la neurona presináptica tras ser liberado. El L-triptófano incrementa la síntesis de serotonina y no afecta a su recaptación, por lo que presenta menos efectos secundarios.

En los años '80 se hizo muy popular en los EE UU, pero la FDA (Food and Drug Administration) lo prohibió porque una partida adulterada, procedente de Japón, causó una grave enfermedad conocida como eosinofilia-mialgia; no porque el aminoácido en sí fuera perjudicial. Casualmente (o quizá causalmente), la prohibición coincidió con la salida al mercado del famoso Prozac (fluoxetina), el antidepresivo ISRS más conocido y prescrito por los médicos. ¿Simple coincidencia o motivos económicos?



LICENCIA CREATIVE COMMONS  
Autoría-No Derivados-No Comercial 1.0

Esta licencia permite copiar, distribuir, exhibir los textos e imágenes de esta publicación siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

-  **Autoría-Atribución:** Deberá respetarse la autoría de todos los documentos. El nombre del autor/a, del traductor/a, en su caso, y de la publicación deberán aparecer reflejados.
-  **No Comercial:** No puede usarse este trabajo con fines comerciales.
-  **No Derivados:** No se puede alterar, transformar, modificar o reconstruir los textos.
  - Se deberá establecer claramente los términos de esta licencia para cualquier uso o distribución de los documentos.
  - Se podrá prescindir de cualquiera de estas condiciones si se obtiene el permiso expreso del autor/a.

*Esta publicación tiene una licencia Creative Commons Attribution-NoDerivs-NonCommercial. Para ver una copia de esta licencia visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nd-nc/1.0/> o envíe una carta a Creative Commons, 559 Nathan Abbot Way, Stanford, California 94305, USA.*

© 2005, Asociación Punto y Coma, Comunicación y Prensa.