

Taurina: corazón, vista y desarrollo nervioso

La taurina es un aminoácido que el cuerpo fabrica a partir de otros dos. Aunque no es esencial en adultos sanos, cumple funciones importantes en el corazón, la vista y el sistema nervioso.

PARA QUÉ SIRVE



Función cardiovascular

Contribuye a la contracción del músculo cardíaco y a la presión arterial.



Salud de la retina

Está especialmente concentrada en el tejido ocular.



Desarrollo del sistema nervioso

Importante en el desarrollo infantil temprano.



Antioxidante

Contribuye a proteger las células frente al estrés oxidativo.



Digestión de grasas

Ayuda a formar las sales biliares que digieren la grasa.



Bebidas "energéticas" (mito)

No hay evidencia sólida de que aporte energía por sí sola (ver nota).

A pesar de estar en muchas bebidas "energéticas", no hay evidencia sólida de que la taurina por sí sola aporte energía o mejore el rendimiento: el efecto estimulante de esas bebidas proviene principalmente de la cafeína.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Taurina: de dónde sacarla

Está presente casi en exclusiva en alimentos de origen animal. El cuerpo puede fabricarla, por lo que no se considera un aminoácido esencial en adultos.

DÓNDE ESTÁ



Carne

Fuente principal en la dieta habitual.



Pescado y marisco

Especialmente concentrada en moluscos y mariscos.



Lácteos

Aporta cantidades más pequeñas.



Síntesis propia

El cuerpo la fabrica a partir de cisteína y metionina.



Ausente en vegetales

Los alimentos vegetales prácticamente no la contienen.



Bebidas energéticas

Fuente añadida artificialmente, no un alimento natural.

La taurina apenas está presente en alimentos vegetales; las personas veganas dependen casi por completo de la síntesis propia del cuerpo, que suele ser suficiente en adultos sanos.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.