



¿Cómo actúa la dopamina?

La dopamina es lo que los científicos llaman neurotransmisor, que es esencialmente una sustancia química que viaja a través de nuestro cerebro y cuerpo y desbloquea diferentes funciones al unirse a receptores específicos. Se produce en varias partes del cerebro como respuesta a diversas actividades placenteras, como comer helado por primera vez, y es lo que nos motiva a buscar dichas actividades (en nuestro caso, el helado) en el futuro.

Sin embargo, contrariamente a la creencia popular, la dopamina no es solo una hormona que te hace feliz y te hace sentirte motivado, ya que tiene muchas funciones importantes en todo el cuerpo, como controlar las náuseas y los vómitos, así como nuestra percepción del dolor. La dopamina también es capaz de regular la presión arterial y la frecuencia cardíaca y apoyar la función renal. Esta lista continúa.

Aún así, una de las funciones más reconocidas relacionadas con la dopamina es su capacidad para influir en nuestra cognición y salud mental, ya que la hormona está vinculada a facultades que van desde la concentración, el aprendizaje, el razonamiento y la planificación hasta la motivación, el entusiasmo y el interés. Tanto los niveles de dopamina excesivos como los insuficientes son malos, y se cree que la hormona

juega un papel en condiciones de salud tan graves como la adicción, el TDAH, la depresión, la enfermedad de Parkinson e incluso la psicosis.

Por lo tanto, ser consciente de la existencia de esta hormona y maximizar su capacidad para regular la dopamina con sus actividades y elecciones diarias es una consideración importante. Como Rashmi Mullur, endocrinólogo de UCLA Health Integrative Medicine Collaborative articuló en una entrevista, "Nos sentimos mejor cuando tenemos suficiente [dopamina]", y eso es justo lo que todos queremos, ¿no?

A continuación se enumeran 6 formas naturales en las que puedes aumentar tus niveles de dopamina de forma natural para cuando te sientas un poco deprimido o emocionalmente agotado.

1. Una dieta específica es clave.

Somos lo que comemos y el famoso dicho también suena cierto cuando se trata de tu salud mental. Lo que comes también puede afectar tus niveles de dopamina. Para mantener tus niveles de dopamina bajo control, considera comer más de estos alimentos:

Grasas saludables. Los niveles bajos de grasas omega-3 y ácidos grasos poliinsaturados (presentes en aguacates, pescado, semillas, nueces y ciertos aceites vegetales) están asociados con problemas de regulación de la dopamina en el cerebro. De manera similar, se descubrió que una dieta rica en grasas saturadas, como la presente en la mantequilla, la grasa animal, el aceite de palma y el aceite de coco, altera la señalización de la dopamina en el cerebro según estudios con modelos animales.

Proteína. La dopamina se crea a partir de dos tipos específicos de aminoácidos llamados tirosina y fenilalanina, que están presentes en alimentos ricos en proteínas. Los estudios han demostrado que una dieta rica en proteínas es capaz de aumentar los niveles de dopamina en el cerebro y, a la inversa, la falta de los dos aminoácidos en la dieta puede conducir al agotamiento de la dopamina.

Probióticos. Según una investigación reciente, el intestino y el cerebro están estrechamente conectados, y se sabe que las bacterias beneficiosas del cerebro ayudan a las personas que padecen problemas mentales, incluida la depresión. Además, existe alguna evidencia que sugiere que ciertas cepas de bacterias intestinales son capaces de producir dopamina por sí mismas. Por lo tanto, comer alimentos ricos en probióticos, como yogur blanco, kéfir, kimchi, encurtidos y sauerkraut puede beneficiar tu estado de ánimo y tus niveles de energía.

Prueba los frijoles de terciopelo (ojo de venado). Estos pequeños frijoles negros son una fuente natural de algo llamado L-dopa, que es un precursor de la dopamina. La investigación en pacientes con Parkinson ha demostrado que comer estos frijoles puede aumentar los niveles de dopamina en el cuerpo y reducir la gravedad de los síntomas de Parkinson.

2. Escuchar música

Como mencionamos anteriormente, los niveles de dopamina aumentan cuando participamos en actividades placenteras, por lo que tiene mucho sentido que escuchar música sea capaz de estimular la liberación del neurotransmisor en el cerebro. Esta capacidad ha sido probada por varios estudios de imágenes cerebrales.

Un estudio incluso comparó tipos específicos de música y resultó que los niveles de dopamina en el cerebro aumentaron en un 9% en respuesta a las canciones instrumentales. El estudio también encontró un mayor aumento en las canciones que dieron escalofríos a los participantes. Finalmente, la musicoterapia es un enfoque popular para los pacientes de Parkinson y se ha descubierto que mejora sus síntomas e incluso ayuda a restaurar parte de la función motora.

3. Duerme bien por la noche

La dopamina juega un papel importante en nuestros ciclos de sueño, manteniéndonos despiertos y listos para el día por la mañana. Los investigadores han notado durante mucho tiempo que los niveles de dopamina alcanzan su punto máximo cuando nos despertamos por la mañana, y luego disminuyen gradualmente a lo largo del día. Cuando nuestro horario de sueño se interrumpe, estos ciclos hormonales naturales también pueden comenzar a funcionar de manera anormal.

La investigación ha demostrado, por ejemplo, que hay menos receptores de dopamina en el cerebro disponibles después de pasar toda la noche, lo que puede hacer que se sienta menos energizado, atento y concentrado a lo largo del día. Por lo tanto, es crucial dormir entre 7 y 9 horas de alta calidad todas las noches para asegurarte de que tu sistema de dopamina funcione como se supone que debe hacerlo.

4. Haz ejercicio con regularidad

Probablemente hayas escuchado que el ejercicio regular es capaz de mejorar el estado de ánimo y hacer que su cuerpo produzca más endorfinas. Bueno, los investigadores también creen que el efecto de mejora del estado de ánimo se debe en parte al aumento en los niveles de dopamina poco después de que terminamos de hacer ejercicio.

Aunque se necesita más investigación para establecer qué tipo de ejercicios son los más beneficiosos para la regulación de la dopamina, se sabe que hacer ejercicio varias veces a la semana tiene efectos claros de aumento de la dopamina y mejora los niveles de actividad en los que sufren de depresión y las funciones motoras en los pacientes de Parkinson. Si necesitas más detalles, agregaremos que un estudio encontró que 1 hora de yoga 6 veces a la semana ha aumentado constantemente los niveles de dopamina.

5. Prueba la meditación

La razón por la que el yoga se destaca a menudo como el mejor ejercicio para mantener los niveles de dopamina es, en parte, porque existe un vínculo conocido entre la meditación y la secreción de dopamina. En un estudio, por ejemplo, los practicantes de meditación experimentados tuvieron un pico promedio del 64% en la producción de dopamina justo después de 1 hora de meditación en comparación con los controles que simplemente descansaban tranquilamente. También sabemos que la meditación regular ayuda a reducir la ansiedad y el estrés y mejora la concentración, y la dopamina también puede ser responsable de estos efectos beneficiosos.





6. Algunos suplementos pueden ayudar

Se ha sugerido que ciertas deficiencias de nutrientes reducen la cantidad de dopamina que nuestro cuerpo puede producir. Algunas de las vitaminas y minerales necesarios para producir dopamina son hierro, niacina, vitamina B6 y ácido fólico. Ten en cuenta que no es necesario tomar estos suplementos necesariamente, y la mejor manera de verificar si tiene deficiencia en alguno de ellos es un análisis de sangre que tu médico puede ordenar.

También hay evidencia anecdótica o estudios en animales que respaldan que algunos otros suplementos son capaces de aumentar los niveles de dopamina. Estos suplementos incluyen:

- Magnesio
- Vitamina D
- Curcumina
- Extracto de orégano
- Té verde
- Omega 3
- Ginkgo Biloba.

Esperamos que este artículo te haya resultado útil e interesante. Ten en cuenta que ninguna de estas sugerencias está dirigida a personas sin deficiencias importantes de dopamina. Si sospechas o te han diagnosticado una afección asociada con niveles bajos de dopamina, busca tratamiento profesional.

Jessica Q. R

Página WEB: <https://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=20767>