

La serotonina es una sustancia química que ayuda a modular el sueño, apaga la angustia, combate el malhumor y provee bienestar emocional. La serotonina se produce en el cuerpo humano a partir del triptófano, un aminoácido llamado esencial porque el cuerpo no es capaz de fabricarlo y solo lo puede conseguir por medio de una dieta adecuada (alimentos proteicos como pollo, pavo, lácteos, pescado, huevos, frutos secos y legumbres).

Dado que el cuerpo solo necesita las cantidades que necesita en el día, no tiene sentido abusar de ellos, ya que no existen depósitos para guardar triptófano.

En análisis de sangre se puede medir los niveles de serotonina, y ante su carencia, saber si requiere de medicamentos específicos.

Dr. Eliashkevich Abdala (Rev. Viva)

Archivo Nacional de Chile
Ver a preguntas a Liliana sobre el
chico de Guatrache, como se conecta
con la abuela Mariana?

También cuáles son los puntos
más importantes del viaje a
San Nicolás:

si existe otra familia aparte a Chile

~~relaciones~~