

Fosfatidilserina

La fosfatidilserina es crucial para la transmisión de impulsos entre las células cerebrales. Una deficiencia puede manifestarse a partir de los 45 años y puede afectar negativamente la memoria y la capacidad de concentración.

Principios de base

La fosfatidilserina es un miembro del grupo de los fosfolípidos, compuestos que sirven como cuasi anclas para proteínas dentro de las membranas celulares. Estas moléculas de proteína cumplen varias tareas importantes como receptores, enzimas y para transportar selectivamente sustancias a través de la membrana.

La fosfatidilserina es un componente esencial de la membrana celular y juega un papel importante en la transmisión de impulsos entre las células nerviosas. Su relativa deficiencia en la vejez es una causa frecuente de memoria reducida, estado de ánimo bajo y capacidad inhibida para pensar con claridad. Por lo tanto, la suplementación con fosfatidilserina puede aliviar estos síntomas.

El dicho «los que están inactivos se estancan» también se aplica al cerebro. Los ejercicios de entrenamiento de la memoria, así como la participación activa en la vida social, a diferencia del retraimiento y la indiferencia, son factores decisivos del estilo de vida que ayudan a mantener un rendimiento cerebral saludable en la vejez. Además, deben evitarse las neurotoxinas conocidas, principalmente el humo del cigarrillo y las cantidades excesivas de alcohol.

El organismo de los jóvenes es capaz de sintetizar cantidades suficientes del importante componente fosfatidilserina, que solo se encuentra en pequeñas cantidades en los alimentos. Con el avance de la edad, esta capacidad para sintetizar fosfatidilserina disminuye, de modo que a partir de los 45 años, aumenta el riesgo de tener un déficit de esta sustancia. La suplementación regular de fosfatidilserina a partir de los 45 años, junto con un estilo de vida sensato y activo, es una medida preventiva apropiada para la plenitud mental hasta la vejez.

Efectos

La fosfatidilserina está presente en grandes cantidades sobre todo en la sustancia blanca del cerebro, que consiste principalmente en membranas celulares de células de soporte que sirven como aislamiento para las fibras nerviosas. Pero también juega un papel importante en las membranas de las propias células nerviosas. Las membranas deben mantener una cierta consistencia para una transmisión sin interrupciones de impulsos entre las células individuales.

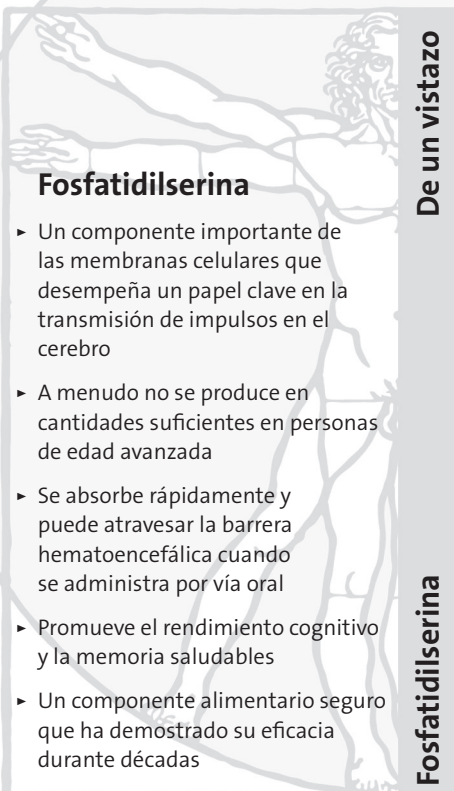
Debido a su papel clave en la transmisión de impulsos en el cerebro, no es sorprendente que una deficiencia de fosfatidilserina conduzca a un deterioro de la función cerebral, que puede manifestarse como una reducción de la capacidad de pensar, una disminución de la memoria y un estado de ánimo bajo. Así, especialmente en casos de ciertos trastornos debidos a la edad avanzada caracterizados por un estado de ánimo bajo y la degeneración cognitiva, la administración de fosfatidilserina ha demostrado tener un éxito realmente impresionante.

Numerosos estudios también han investigado el efecto de la fosfatidilserina en ciertas formas comunes de demencia. En estos pacientes, el deterioro cognitivo progresa rápida y drásticamente. A medida que la afección progresa, mueren más y más células cerebrales y, a medida que la red neuronal pierde más capacidades, los síntomas empeoran drásticamente.

Como consecuencia, a los pacientes en un estadio avanzado, a menudo les queda solo el 20 por ciento de sus vías nerviosas. Por lo tanto, no sólo empeora la capacidad de pensar, sino que también puede producirse un cambio masivo de personalidad que conlleve una reducción del control emocional. Uno de los primeros

estudios doble ciego con fosfatidilserina examinó a 35 hombres y mujeres hospitalizados de entre 65 y 91 años. Todos los pacientes experimentaron la reducción de la memoria y la disminución de la capacidad de pensar que es característica de esta forma común de demencia.

Los pacientes fueron examinados al comienzo del estudio, al cabo de una semana y al cabo de seis semanas, así como tres semanas después del final de la fase de tratamiento. Utilizando la Escala de Calificación de Crichton, una escala estandarizada, se registraron la orientación, la comunicación, la cooperación, la agitación, la movilidad y el



Fosfatidilserina

- ▶ Un componente importante de las membranas celulares que desempeña un papel clave en la transmisión de impulsos en el cerebro
- ▶ A menudo no se produce en cantidades suficientes en personas de edad avanzada
- ▶ Se absorbe rápidamente y puede atravesar la barrera hematoencefálica cuando se administra por vía oral
- ▶ Promueve el rendimiento cognitivo y la memoria saludables
- ▶ Un componente alimentario seguro que ha demostrado su eficacia durante décadas

De un vistazo

Fosfatidilserina