



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SS
SECRETARÍA
DE SALUD

SESVER
SERVICIOS DE SALUD
DE VERACRUZ

GUÍA DE MANEJO EN CASO DE INTOXICACIONES Y/ O EFECTOS ADVERSOS POR SUPLEMENTOS DIETÉTICOS USADOS PARA MEJORAR EL EJERCICIO Y EL RENDIMIENTO FÍSICO “TAURINA”





GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SS
SECRETARÍA
DE SALUD

SESVER
SERVICIOS DE SALUD
DE VERACRUZ

TAURINA

¿Qué es? Aminoácido azufrado, contiene un grupo azufre en lugar de un grupo carboxilo. El organismo puede sintetizarlo a partir de la metionina y la cisteína utilizando la vitamina B6 como cofactor de la reacción enzimática.

Es uno de los principales aminoácidos más abundantes del organismo; después de la glutamina, es el Segundo aminoácido en forma libre que hay en mayor cantidad en el tejido muscular, Corazón, cerebro y plaquetas así como componente de los ácidos biliares, donde se utiliza para la absorción de grasas y de vitaminas liposolubles.

También posee un efecto antioxidante, actúa así mismo como neurotransmisor, regulador del equilibrio homeostático del organismo, estabilizador de las membranas celulares colaborando con el paso de potasio, sodio, calcio y magnesio, estimula la función inmunitaria y participa en la desintoxicación de sustancias químicas extrañas.

En el área deportiva actúa como un imitador de la insulina en el metabolismo de los hidratos de carbono y de las proteínas, de tal forma que altas concentraciones de taurina aumentan la actividad de la insulina plasmática, con lo que disminuye la glucosa sanguínea y se incrementa la reserva hepática de glucógeno.

La taurina interviene en el mecanismo de excitación-contracción del músculo esquelético, lo que significa que afecta a la transmisión de la señal eléctrica hacia las fibras musculares. Esto tiene una gran importancia para asegurar un rendimiento muscular óptimo.

La taurina, pues, actúa como un importante agente antioxidante y, como tal, mejora el normal funcionamiento del Sistema inmunitario del organismo.

Dosis recomendada: 0,5-1 g tres veces al día / dosis máxima: 1 g/kg de peso

Usos:

Es de los aminoácidos más abundantes en el músculo, las plaquetas y el sistema nervioso en desarrollo. Sin embargo, en tiempos de estrés, durante el ejercicio físico: las reservas de este aminoácido se ven disminuidas, de ahí el uso de este ingrediente dentro de las bebidas energizantes que consume la población en el ámbito deportivo.





La ingesta diaria promedio normal de taurina en los seres humanos se estima entre 40 y 400 mg. La ingesta de taurina en las bebidas energizantes puede llegar a ser varias veces mayor que eso.

A continuación, se muestran bebidas comercializadas con contenido de Cafeína, Taurina y otros ingredientes:

BOOST EDICIÓN ESPECIAL, BOOST ACTIVE ENERGY: TAURINA 940 mg
RED BULL SUGAR FREE: TAURINA 1000 mg
RED BULL ENERGY DRINK: TAURINA 1000 mg
STARBUCKS REFRESHERS: No contiene Taurina
LO-CARB-MONSTER ENERGY: TAURINA 1854mg
MONSTER ENERGY: TAURINA 1854 mg
YELLOW ENERGY VOLT: TAURINA 1892mg
MONSTER ENERGY ABSOLUTELY ZERO: TAURINA 1859 mg
RED RAIN ENERGY: TAURINA 1892 mg
VIVE 100 % ENERGY: TAURINA 1065 mg
BURN ENERGIA INTENSA BLUE: TAURINA 1134 mg
BURN ENERGIA INTENSA ORIGINAL: TAURINA 1800 mg

EFFECTOS A LA SALUD:

- La NOM 218-SSA1-2011 establece que en ningún caso la ingesta de cafeína debe exceder de 165 mg al día.
- Estos productos NO deben confundirse con bebidas para deportistas, diseñadas para la recuperación del agua, energía y electrolitos perdidos por el cuerpo humano durante el ejercicio.
- La mayoría de estas bebidas contienen azúcar por lo que no son aptas para personas con diabetes.





- El consumo de este tipo de bebidas energéticas se ha asociado con síntomas de déficit de atención e hiperactividad, conductas violentas y síntomas como problemas respiratorios, Dolores de cabeza, malestar estomacal, insomnio, ansiedad, agitación, palpitaciones, trastornos visuales y/o del sueño, trastornos en el estado de ánimo y tendencias suicidas.
- La ingesta en adultos de Taurina considerada como segura es de 400 mg/día.
- Efectos negativos en la salud cardiovascular: Puede provocar arritmias y taquicardia todo dependiendo de los antecedentes patológicos de la persona, las cantidades, la frecuencia de consumo y la mezcla con otras sustancias depresoras del SNC como el alcohol y/o la cafeína.
- Laboratorio: Desequilibrio en los niveles de electrolitos en sangre, alteraciones en la función renal.

NOTA: El hábito de consumo de bebidas energizantes puede generar un evento adverso potencialmente mortal conocido como rhabdomiólisis: síndrome constituido por necrosis muscular y liberación de sus componentes intracelulares en la circulación, caracterizado por niveles de creatina cinasa (CK) elevados, mialgia y mioglobinuria. La gravedad de la enfermedad varía desde asintomática hasta llegar a ser mortal por trastornos hidroelectrolíticos y lesión renal aguda. El dolor muscular se presenta en más del 50% de los pacientes, así como debilidad y edema de los músculos afectados, y la orina color té o negra (mioglobinuria) se presenta en más del 90% de los pacientes.

Elaborada por Médico CITVER

