



VITAMINA B6 PIRIDOXINA

INGREDIENTES: Vitamina B6 (Piridoxina). Excipiente c.b.p. 1 comprimido de 500mg.

La vitamina B6 es una vitamina hidrosoluble y desempeña un papel clave en la conversión de las proteínas consumidas en la dieta hasta obtener los aminoácidos que formarán finalmente parte de las proteínas musculares.

El 80% de las reservas corporales de vitamina B6 se encuentran en el tejido muscular. Aunque no puede estimular directamente la síntesis de proteínas musculares, su presencia es necesaria. Además, contribuye a la síntesis normal del aminoácido cisteína.

La piridoxina cumple un importante papel en el metabolismo de las proteínas, por lo que mantener los niveles óptimos de vitamina B6 resulta necesario para los atletas que entrenan con alta intensidad o gran volumen, especialmente aquellos que buscan aumentar la masa muscular.

La vitamina B6 interviene en el metabolismo del glucógeno y contribuye a mantener un metabolismo energético normal.

Gracias a su papel en la formación de neurotransmisores como la serotonina, dopamina, norepinefrina y GABA; la vitamina B6 desempeña un papel vital en el funcionamiento del sistema nervioso contribuyendo a la función psicológica y el estado de ánimo.

Esta vitamina puede a su vez mejorar la calidad de vida manteniendo el sistema inmune fuerte y sano.

Además, esta vitamina desempeña funciones importantes en la regulación de agua y el equilibrio hormonal.

Otras funciones de la vitamina B6 en el cuerpo humano incluyen el funcionamiento normal de la homocisteína, formación normal de los glóbulos rojos y su aporte ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. La vitamina B6 también es necesaria para la síntesis de carnitina, esencial en el proceso de conversión de grasas en energía.

La deficiencia de vitamina B6 se ha relacionado con dolor muscular y articular, depresión, anemia, osteoporosis, confusión, depresión, irritabilidad, úlceras en la boca y la lengua. El dolor en las articulaciones puede desembocar en el daño de los nervios y que puede ser experimentado por algunos atletas durante entrenamientos intensos.

Las personas que consumen dietas en proteínas, como es el caso de atletas y deportistas, tienen una mayor necesidad de vitamina B6.

Los requerimientos de vitamina B6 también se encuentran aumentados durante altos niveles de estrés físico o emocional, personas alcohólicas, con alteraciones renales o trastornos autoinmunes como la artritis reumatoide o la enfermedad de Crohn.

Las principales fuentes de alimentos incluyen carnes, pollo, pescado, levadura de cerveza, legumbres, nueces y huevos. También se puede encontrar en alimentos ricos en almidón como patatas. Debido a que gran parte de los nutrientes se pierden por la cocción y el procesamiento, muchos cereales y productos de soja sustitutivos de la carne se han complementado con vitamina B6.

PRESENTACIÓN: FRASCO CON 60 COMPRIMIDOS DE 500mg.

MODO DE USO: Tomar 2 comprimidos al día.

La ingesta de 2 comprimidos de 500mg aportan 9300mcg de VITAMINA B6.

