

L-Tyrosine 500 mg (Jarrow Formulas)

Hijos de Spartan · Guía del producto · Ciencia por encima del marketing. Información real, sin inventar.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 500-2000 mg por día, divididas en 1-2 tomas, según evidencia de estrés agudo

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 500 mg por cápsula, recomendación típica de 1-2 cápsulas al día (500-1000 mg)

Qué es

L-Tyrosine es un aminoácido no esencial que sirve como precursor de las catecolaminas dopamina, noradrenalina y adrenalina.

Para quién

Adultos sanos expuestos a estrés agudo, privación de sueño, entrenamiento intenso o frío que buscan mejorar el rendimiento cognitivo y la resistencia al estrés.

Quién NO debe tomarlo

Personas con hipertiroidismo, melanoma, que tomen inhibidores de la MAO, levodopa, o que estén embarazadas/lactantes sin supervisión médica.

Dosis real vs marketing

Dosis basada en evidencia: 500-2000 mg al día, divididas en 1-2 tomas, 30-60 min antes del estrés. La dosis de marketing suele ser 500-1000 mg al día (1-2 cápsulas de 500 mg).

Mitos desmontados

- «Más tyrosine = más energía todo el día»: la síntesis de catecolaminas está limitada por la actividad de la tirosina hidroxilasa; dosis muy altas no aumentan proporcionalmente la producción y pueden causar efectos adversos.
- «Tyrosine reemplaza el sueño»: solo mitiga el deterioro cognitivo agudo por falta de sueño, no sustituye la necesidad de dormir.

Defectos

- Efectos variables según el estado basal de catecolaminas; en individuos con niveles altos puede producir ansiedad o hipertensión.
- Cápsulas de 500 mg pueden requerir múltiples unidades para alcanzar el rango superior de dosis estudiada.
- Falta de regulación estricta de suplementos; la pureza depende del fabricante.

Alternativas premium

- Thorne L-Tyrosine (500 mg, cápsulas vegetales, certificación NSF).
- Pure Encapsulations L-Tyrosine (500 mg, hipoalergénico, libre de aditivos).
- Doctors Best L-Tyrosine con N-Acetil-L-Tyrosine (mejor solubilidad, aunque evidencia de ventaja limitada).

Para quién es

Adultos sanos que enfrentan estrés agudo, privación de sueño, entrenamiento intenso o exposición al frío y que buscan soporte cognitivo

Quién NO debe tomarlo

Personas con hipertiroidismo, melanoma, que tomen inhibidores de la MAO, levodopa, o que estén embarazadas/lactantes sin supervisión médica

Alternativas premium recomendadas

- Thorne L-Tyrosine — Cápsulas vegetales de 500 mg, certificación NSF y pruebas de pureza rigurosa.

- Pure Encapsulations L-Tyrosine — Formulación hipoalergénica, libre de aditivos innecesarios y con trazabilidad de materia prima.
- Doctors Best L-Tyrosine — Ofrece tanto L-Tyrosine libre como N-Acetil-L-Tyrosine para mejorar la solubilidad, con buen rapporto calidad precio.

Cómo usar

Dosis: 500 mg

Toma: 1-2 veces al día, con agua 30-60 min antes del estrés o actividad cognitiva

Advertencias

Este documento es informativo y no sustituye el consejo médico. Consulta a un profesional de la salud antes de empezar cualquier suplemento, sobre todo si estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o tienes alguna condición médica. Respeta siempre la dosis indicada.