GABA E INSOMNIO

AUTORES: RAYLINE MONTOYA & JOSUÉ REYES

Objetivo General:
Determinar la relación que existe entre la suplementación con GABA y el insomnio en adultos según las publicaciones de los últimos 5 años.

Introducción

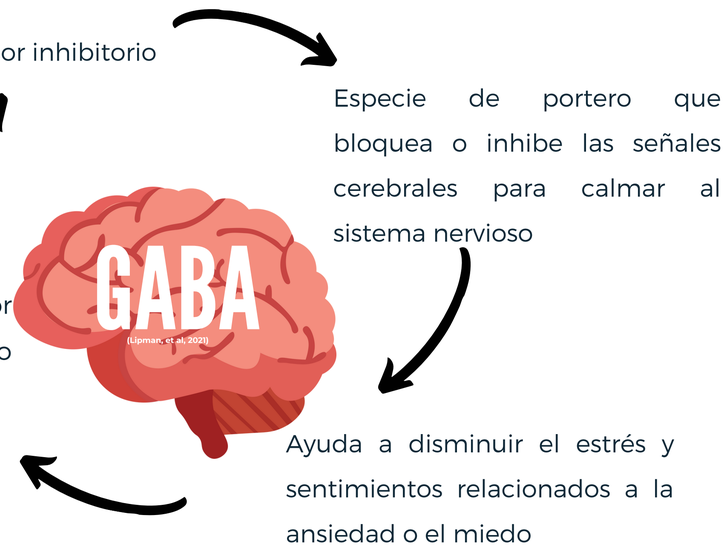
El insomnio es una patología que ha incidido en gran manera en la población a nivel mundial, en especial durante los últimos meses donde la pandemia por el COVID-19 ha a incrementado los niveles de insomnio ya sea por el aumento en los niveles de estrés de las personas por el confinamiento o por el cambio en el estilo de vida. (Medina et al., 2020) De manera que la suplementación con GABA ha sido considerada como una opción para combatir contra este padecimiento, por lo tanto la investigación de esta suplementación resultará evidenciar la eficacia que tiene la suplementación de GABA contra el insomnio de la misma forma que informar detalles de GABA.

Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica a partir de la identificación de artículos o publicaciones científicas y tesis mediante una búsqueda en bases de datos académicas con insomnio y GABA principalmente, como palabras claves tanto en español e inglés y se revisaron publicaciones desde el año 2016 hasta el año 2021. Se visitó lugares de ventas de suplementos tales como macrobióticas, farmacias en conjunto con búsquedas en línea con el objetivo de identificar la presencia de suplementos de GABA en el mercado.

Resultados

1



2

Ciertas funciones fisiológicas de GABA son:

Cuadro I. Funciones fisiológicas de GABA.

Neurotransmisor	Funciones (Santos, et al 2018)
GABA	Tratamiento de algunos padecimientos como la ansiedad, el insomnio y la epilepsia.
	Juega un papel importante en el comportamiento, la cognición y la respuesta del cuerpo ante el estrés.
	Mejora la respuesta del sistema inmunológico.
	Fortalece la memoria y es un supresor tumoral.

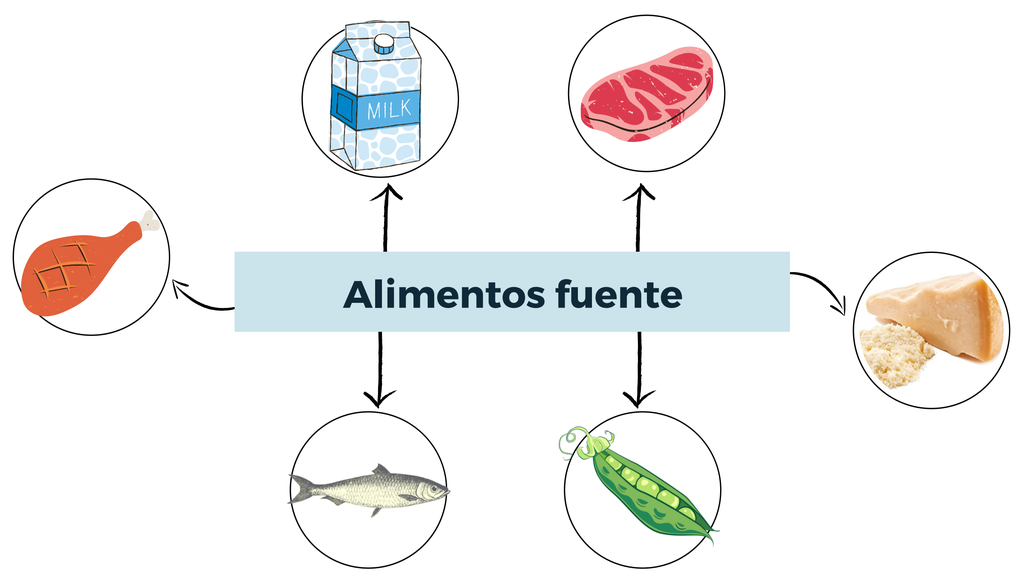
Fuente: Elaboración propia.

3

Este neurotransmisor al ser liberado por medio de la sinapsis actúa en los receptores GABAA que genera un aumento de Cl- que tiene un efecto inhibidor rápido y media la acción postsináptica inhibitoria, esto porque provoca hiperpolarización neuronal inhibiendo su capacidad para reaccionar ante una acción excitatoria. (Cuauhtémoc et al., 2013)

4

Según Albarracín, et al 2016, se puede encontrar al acido glutámico el cual es el precursor de GABA en los siguientes alimientos principalmente:



5

Las dosis recomendadas de GABA para mejorar el insomnio, y algunos efectos secundarios relacionados a su consumo son:

Cuadro II. Comparación de dosis recomendadas y efectos secundarios.

Referencia (artículo, libro, etc)	Dosis recomendada	Efectos secundarios que pueden presentarse ante su consumo (Santos, et al 2018)
Libro: Duerme bien, vive mejor (Lipman, et al, 2021)	300 a 600 mg por la noche	-Sensacion de picazon en la piel -Disnea, es decir dificultades para respirar -Aumento de pulsaciones
Libro: La guia para vitaminas y suplementos (Colbert, 2017)	500 a 1000 mg	

Fuente: Elaboración propia.

6

En el mercado nacional no hay mucha presencia de dicho suplemento, pero se encontraron las siguientes opciones:

Cuadro III. Presencia de suplementos GABA en el mercado nacional.

Suplemento (Marca)	Presentación	Precio	Lugar de venta	Imagen
GNC GABA	90 cápsulas de 750 mg	₡ 16 840.39	Farmacias Fischel	
GNC GABA	90 cápsulas de 750 mg	₡19,065.00	GNC	
NUTRABIO GABA	150 cápsulas de 500 mg	$21.61	Villanueva Life	

Fuente: Elaboración propia.

Conclusión

Mediante la información recolectada se ha visto una relación entre GABA y el insomnio debido a que esté induce un efecto de relajación o inhibición sobre el sistema nervioso, sin embargo hay escasa información para establecer dosis adecuadas para inducir este efecto.

Recomendaciónes

El insomnio puede ser multicausal, por lo que solo la suplementación con GABA no será la solución definitiva, por lo tanto se recomienda seguir buenos hábitos en la vida diaria que puedan ayudar a contrarrestar el insomnio e incluir en la dieta los alimentos fuente antes mencionados.

Referencias bibliograficas

Albarracín, S. L., Baldeón, M. E., Sangronis, E., Cucufate Petruschina, A., & Reyes, F. G. (2016). L-Glutamato: un aminoácido clave para las funciones sensoriales y metabólicas. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 66(2), 101-112.
Colbert, D. (2017). La guía para las vitaminas y suplementos: Prepárese para tomar decisiones bien informadas. Charisma Media.
Cuauhtémoc, S. S., Joel, R. E., & Silvia, S. O. (2013). El sistema de inhibición GABAérgico implicado en la regulación de la ingesta alimentaria y obesidad. Rev Mex Neuroci Septiembre-Octubre, 14(5), 262-271.
Lipman, F., Holtzman & R., Parikh, N. (2021). Duerme bien, vive mejor: La guía para dormir lo que necesitas y tener la vida que deseas. Penguin Random House Grupo Editorial México. https://books.google.co.cr/books?id=-5RFEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
Medina, O.O., Araque, C.F., Ruiz, D.L., Riaño, G.M., & Bermudez, V. (2020). Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37(4), 755-761. https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.374.6360
Santos, E.A., Manzanarez, Q.C., Reyes, D.R., Hernández, M.A., Vallejo, C.B., & González, C.A. (2018). Ácido γ-Aminobutírico (GABA) producido por bacterias ácido lácticas en alimentos fermentados. Interciencia, 43(3), 175-181.