

# Fosfatidilserina

## INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

La fosfatidilserina, componente de muchos alimentos, es crucial para la transmisión de estímulos entre las células cerebrales. Administrada por vía oral, se absorbe rápidamente y es capaz de atravesar la barrera hematoencefálica.

### Bases:

La fosfatidilserina pertenece al grupo de los fosfolípidos, compuestos que sirven de anclaje, por así decirlo, a las proteínas dentro de las membranas celulares. Estas moléculas proteicas desempeñan varias funciones importantes como receptores, enzimas y para el transporte selectivo de sustancias a través de la membrana. El refrán que dice que “una piedra que rueda no recoge musgo” también se aplica al cerebro. El entrenamiento de la memoria y la participación activa en la vida social, frente al retraimiento y el desinterés, son factores cruciales del estilo de vida que ayudan a mantener un rendimiento cerebral óptimo en la vejez. Además, deben evitarse las neurotoxinas conocidas, como el humo del tabaco y el consumo excesivo de alcohol.

La fosfatidilserina se encuentra en muchos alimentos, tanto animales como vegetales. Los alimentos de origen animal que contienen fosfatidilserina son la yema de huevo y los productos lácteos. El maíz, la soja, las semillas de girasol y la colza son importantes alimentos vegetales que contienen fosfatidilserina. El organismo de los jóvenes es capaz de sintetizar este importante componente básico, la fosfatidilserina, en parte por sí mismo. Con la edad, la capacidad de sintetizar esta sustancia disminuye, por lo que el riesgo de deficiencia aumenta a partir de los 45 años. Una dieta consciente y regular con alimentos ricos en fosfatidilserina a partir de los 45 años, junto con un estilo de vida sensato y activo, es una medida preventiva adecuada para mantener el rendimiento mental en la vejez.

Si la ingesta de fosfatidilserina a través de la dieta no es suficiente o hay un aumento de las necesidades, este nutriente puede complementarse con suplementos dietéticos especiales.

### Ingredientes:

#### Una cápsula contiene:

300 mg de fosfatidilserina de origen vegetal  
(procedente de semillas de soja sin OMG).

#### Otros componentes:

Harina de Arroz, Estearato de Magnesio, SiO<sub>2</sub>, fosfato tricálcico.  
El producto es vegetariano, sin gluten, sin lactosa, no modificado genéticamente.  
Cápsula vegetariana.

#### Consumo recomendado:

En caso normal, tomar 1 cápsula al día con el desayuno con bastante líquido.

### Notas:

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un y un estilo de vida saludable. La ingesta diaria recomendada no debe superarse. Mantener fuera del alcance de los niños. Conservar protegido de la luz y seco a temperatura ambiente.

La información publicada no es una cura y no pretende ser una petición o sugerencia de automedicación. Aunque algunas de las afirmaciones anteriores sobre micronutrientes concretos proceden de estudios científicos, las autoridades oficiales, como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), las han clasificado como “aún no suficientemente probadas”, lo que significa que no puede confirmarse ningún efecto positivo.

El producto aquí descrito no ha sido evaluado de forma concluyente por la Food and Drug Administration (FDA; EE.UU.) ni por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA; Europa). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Errores y omisiones Salvo error u omisión. VBX-1-24

Fabricante



by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)