

## Efectos de la Taurina en los Musculos

Hay concentraciones altas de **taurina** en los músculos esqueléticos, en los cuales es encontrada, principalmente en su forma libre. La taurina mostró estar envuelta en los mecanismos de excitación-[contracción](#) del **músculo esquelético**, afectando la transmisión de los más eléctricos, dirigido a las fibras musculares. Esto es particularmente importante para asegurar un **óptimo desempeño** de los músculos.

En estudios sobre ratones, los músculos demuestran una respuesta específica a la presencia de la taurina: [las fibras](#) rápidas son las más afectadas delante de las fibras lentas. Siendo que en seres humanos las fibra más rápidas [hipertrofian](#) en relación al entrenamiento resistido, sería esperado que la taurina pudiese ayudaren el crecimiento de fibras musculares junto de un [entrenamiento de alta intensidad](#).



- La taurina es una gente anti-catabólico importante
- Es un imitador de la [Insulina](#)
- Ayuda en el crecimiento de las fibras musculares en conjunto con un régimen de **entrenamiento** de alta intensidad.
- Es fundamental para conseguir un óptimo desempeño muscular
- La **suplementación** con taurina fortalece el **músculo cardíaco**, en cuanto previene el desarrollo de cardiomiopatías y disminuye la presión sanguínea arterial.
- Es un agente protector par las células de retina del ojo y otras patologías oculares.
- Esta envuelta en la producción y actividad de la bilis
- Es un agente **antioxidante**
- Hay evidencias de que actúa como un neurotransmisor (mensajero químico del sistema nervioso)
- Regula el equilibrio homeostático del cuerpo (el equilibrio entre el agua y las sales dentro de las células).
- Su asociación con otros [aminoácidos](#), estimula la [hormona del crecimiento](#)
- Participa en la **desintoxicación** de sustancias químicas
- Es usada para prevenir las jaquecas
- Esta comenzando a ser usada como complemento en la síndrome de abstinencia del alcohol.