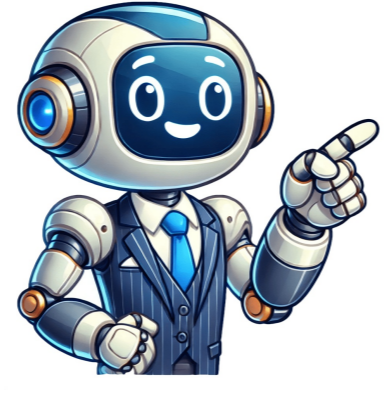


I'm not a bot

























Sport Medicine y publicado en el año 2009, deja en claro que el Tribulus terrestris se engloba en el grupo de ayudas ergogénicas consideradas peligrosas para el Mundial Anti Doping (WADA). Los principios activos que se encuentran en discusión son los flavonoides, por su elevada concentración de saponinas. Finalmente, en cuanto a las interacciones con otros fármacos, se ha descrito un aumento de la presión arterial cuando se administra en conjunto con betabloqueadores, digoxina, diuréticos y bloqueadores de los canales de calcio, medicamentos que se utilizan para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares. ¿Qué es el Tribulus y para qué sirve? El Tribulus terrestris es una planta oriunda de climas cálidos y que ha sido usada por siglos por la medicina Ayurveda como afrodisiaco y para el tratamiento de varias afecciones como enfermedades de transmisión sexual y aumentar fertilidad y masa muscular. ¿Hay estudios científicos sobre el Tribulus terrestris? A lo largo de este artículo hemos recopilado, la información científica más relevante acerca de Tribulus terrestris y sus beneficios propuestos. En nuestro estricto interés por suministrar la información más fidedigna, mostramos en la sección de Referencias, los principales estudios científicos. Muchos de ellos son estudios limitados en número de participantes y otros son estudios experimentales hechos en animales. De tal manera, que debemos tener precaución en manejar la información y evaluar sus posibles efectos benéficos en contraste con probables efectos secundarios. ¿Te ayuda para la hipertrofia muscular el tribulus terrestris? Uno de los principales usos que ha tenido el Tribulus terrestris es para mejorar impotencia gracias a que estimula la producción de testosterona en forma natural. A pesar de que los estudios científicos han sido limitados en a series pequeñas de pacientes, el uso más común que ha tenido el Tribulus se debe al efecto sobre la masa muscular. La hipertrofia muscular o aumento de la masa muscular secundaria a ejercicio es uno de los elementos más importantes para mejorar el rendimiento en la mayoría de los deportes o actividades físicas. (Referencia) ¿El Tribulus terrestris aumenta la testosterona? Las estudios científicos hechos en humanos han tenido conclusiones variables y no definitivas. A nivel experimental es donde se ha encontrado un aumento en los niveles de testosterona secundario a la ingesta de Tribulus y parece ser debida a un aumento en la hormona estimulante más que en un efecto directo a nivel testicular. Gracias a ese efecto ha sido usado el Tribulus terrestris para disfunción erectil. ¿Se usa como remedio el tribulus terrestris? Esta planta ha sido usado en medicina homeopática por mucho tiempo, y se indica para mejorar el rendimiento físico y sexual, estimulante de la libido y efectos en la composición corporal. Tribulus terrestris; contraindicaciones Los estudios hechos en animales revelan una toxicidad muy baja. Está contraindicado en los siguientes casos: Embarazo Lactancia Enfermedades hepáticas Enfermedades renales Gastritis o úlceras gástricas Niños ¿Dónde comprar Tribulus terrestris en México y Latinoamérica? En México se puede comprar en: Mercado libre, con un costo que varía de acuerdo a la marca, máximo de 520 pesos mexicanos (26 US \$). Walmart Farmacias similares GNC ¿Venden Tribulus terrestris en farmacias similares en México? En farmacias similares hay un suplemento que contiene 100 mg de Tribulus, en combinación con varias vitaminas y oligoelementos. El nombre es Simipower plus, de 30 cápsulas. ¿Vale la pena comprar el Tribulus de GNC? El Tribulus de GNC viene en presentación de 90 cápsulas de 800 mg cada una, a un costo de 530 pesos mexicanos (27 US \$) ¿Cuál es el precio de Tribulus terrestris? El precio del tribulus depende de la cantidad de cápsulas que tenga el producto. En GNC México se consigue un frasco de Tribulus de 90 cápsulas a 5390 pesos mexicanos (27 US \$). Tribulus terrestris: planta El Tribulus terrestris es una planta de la familia Zypophyllaceae y está cubierta de espinas. Procedente de Asia, África y norte de Australia. Su característica principal es que es una planta anual, la cual crece, florea y muere en el curso de un año. Su germinación dura unos 40 días aproximadamente Opiniones sobre el Tribulus terrestris Abajo opiniones sobre este producto en Amazon España: Existen opiniones muy variables. En general, el 60% de las personas han encontrado un mejoría de la fuerza y resistencia musculares usando este producto. Los resultados siempre difieren de cada individuo. Nuestra recomendación es consultar previamente a su médico para autorizar el consumo de este producto e iniciar a dosis bajas que se podrán incrementar en forma progresiva en el tiempo hasta obtener los resultados deseados o llegara la dosis máxima permitida. Resultados del Tribulus terrestris Para poder evaluar los resultados de un producto natural como el Tribulus, debemos tener en cuenta la dosis utilizada y el tipo de ejercicio o actividad física que se realiza. Los resultados que se obtienen en estudios no han sido muy concluyentes y las variables que se han tomado en algunos casos son muy subjetivas. La evaluación de los efectos de un producto natural deben ser establecerse en forma individual hasta que se tengan mayor cantidad de estudios grandes y confiables para difundir su uso de forma más general. Cómo tomar juntos la maca peruana y Tribulus terrestris La combinación de Maca peruana con Tribulus terrestris se ha usado para potenciar el efecto sobre la libido, fuerza y resistencia musculares y para combatir la disfunción erectil moderada a severa de forma natural. ¿Se recomienda Tribulus para mujeres? Se puede usar el Tribulus en mujeres, ya que mejora la libido en ambos sexos y tienen un efecto beneficioso en la resistencia muscular. Hay datos limitados de su uso para disminuir los síntomas de menopausia. Hay que evitar tomar el producto si hay sospecha de embarazo o se está planificando. Igualmente si está en etapa de lactancia. PREGUNTAS FRECUENTES: ¿Qué es y para qué sirve el Tribulus 750? Es una presentación común de Tribulus, que contiene 750 mg del extracto. Se usa para mejorar el rendimiento en el ejercicio, aumentar masa muscular, además por sus beneficios en disfunción erectil. Así se mira la botella de Tribulus 750: ¿Qué es el Tribulus 625? El Tribulus de 625 mg es otra presentación de este extracto pero que contienen un 40% de saponinas anabólicas. Se usa cuando los requerimientos son menores o no se necesitan llegar a dosis muy elevadas por riesgos de efectos secundarios. Tribulus Gat Es un suplemento de la marca Gat Sport, que tiene una presentación de 90 cápsulas de 750 mg del extracto de Tribulus. ¿Qué es un potenciador de testosterona? Como potenciadores de la testosterona conocemos a varios productos o suplementos que tienen la virtud de mejorar o elevar los niveles de testosterona, por estimulación de precursores ubicados en la hipófisis. Se conocen en general, 2 suplementos que funcionan como potenciadores de testosterona: Ácido aspártico Tribulus terrestris ¿Qué es un precursor de testosterona? Los precursores de testosterona son sustancias que provocan el aumento de la testosterona, a través de mecanismos enzimáticos que evitan la degradación o conversión de la testosterona natural. ¿Qué suplementos contienen testosterona? Avena Sativa Fenogreco Tribulus terrestris Ácido aspártico ZMA (zinc y magnesio) Si quieres conocer más de los mejores suplementos para elevar la testosterona, cuáles son las mejores marcas y cómo tomarlas lee esta guía. ¿Cómo se usa el Tribulus terrestris en la homeopatía alemana? Homeopatía alemana tienen dos presentaciones del Tribulus: Frasco de 60 cápsulas. Fitoextracto de Tribulus en polvo. ¿Te interesan otros suplementos deportivos? Los 10 mejores ganadores de peso o suplementos hipercalórico Los 6 mejores suplementos para aumentar masa muscular Para terminar, considera lo siguiente Si bien el Tribulus terrestris es una planta que se ha utilizado por diversas culturas y por muchos años para tratar variadas enfermedades, aún son escasos los estudios que acrediten los beneficios que se le atribuyen. Además, la mayor parte de la información que tenemos del Tribulus terrestris fue brindada por estudios realizados en roedores, que no siempre son extrapolables a los seres humanos. A pesar de que el tribulus terrestris esta regularizado por la FDA, se clasifica como suplemento dietético, los cuales no deben demostrar su seguridad, así que debes tener cuidado con esto. Referencias Chhatre, S., Nesari, T., Somani, G., Kanchan, D., & Sathaye, S. Phytopharmacological overview of Tribulus terrestris. Pharmacognosy reviews. 2014, 8(15), 45-51. Disponible en: . Do, J., Choi, S., Choi, J., & Hyun, J. S. Effects and Mechanism of Action of a Tribulus terrestris Extract on Penile Erection. Korean journal of urology. 2013, 54(3), 183-8. Disponible en: . Zhu, W., Du, Y., Meng, H., Dong, Y., & Li, L. A review of traditional pharmacological uses, phytochemistry, and pharmacological activities of Tribulus terrestris. Chemistry Central journal. 2017, 11(1), 60. Disponible en: . Heidari MR et al. The analgesic effect of Tribulus terrestris extract and comparison of gastric ulcerogenicity of the extract with indomethacine in animal experiments. Ann N Y Acad Sci. 2007;1095:418-27. Disponible en: . Antonio J1, Uelmen J, Rodriguez R y Earnest C. The effects of Tribulus terrestris on body composition and exercise performance in resistance-trained males. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2000 Jun;10 (2):208-15. Disponible en: . Wang Z1, Zhang D, Hui S, Zhang Y y Hu S. Effect of tribulus terrestris saponins on behavior and neuroendocrine in chronic mild stress depression rats. J Tradit Chin Med. 2013;33(2):228-32. Disponible en: . Jiang YH, Guo JH, Wu S y Yang CH. Vascular protective effects of aqueous extracts of Tribulus terrestris on hypertensive endothelial injury. Chin J Nat Med. 2017;15(8):606-614. Disponible en: 1730068-2. Li M1, Qu W, Wang Y, Wan H y Tian C. Hypoglycemic effect of saponin from Tribulus terrestris. Zhong Yao Cai. 2002;25(6):420-2. Disponible en: NBI. Jokar A, Soveid M, Heydari R y Mosavat SH. Efficacy of Tribulus Terrestris Extract on the Serum Glucose and Lipids of Women with Diabetes Mellitus. Iran J Med Sci. 2016;41(3):55. Disponible en: . Vale FBC, Zanolla Dias de Souza K, Rezende CR y Geber S. Efficacy of Tribulus Terrestris for the treatment of premenopausal women with hypoactive sexual desire disorder: a randomized double-blinded, placebo-controlled trial. Gynecol Endocrinol. 2018;34(5):442-445. Disponible en: . Ryan M, Lazar I, Nadasdy GM, Nadasdy T y Satoskar AA. Acute kidney injury and hyperbilirubinemia in a young male after ingestion of Tribulus terrestris. Clin Nephrol. 2015;83(3):177-83. Disponible en: . Rodriguez, Nancy, Dimarco, Nancy y Langley, Susie. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance Med Sci Sports Exerc. 2009; 41:709-731. Disponible en: . para que sirve tribulus terrestris