# **¿Cuáles son los beneficios de la arginina?**

La arginina es un **aminoácido semiesencial o condicionalmente esencial**; es decir, que **se vuelve esencial en determinadas circunstancias y condiciones**. De hecho, es necesario para la producción de sustancias importantes, como el óxido nítrico, y también actúa como **precursor de otros aminoácidos**, entre otras funciones. Normalmente se obtiene a través de la dieta, especialmente a través de **ciertos alimentos ricos en proteínas**, como la carne roja, las aves, los lácteos, las nueces, los productos de soja y el pescado. Pero también se puede **sintetizar como medicamento**.

Suele **presentarse combinado con otras sustancias**. Es el caso de la combinación de [**ibuprofeno y arginina**](https://www.espididol.es/ibuprofeno-arginina), como medicamento para calmar el dolor. La arginina hace que la eficacia del ibuprofeno sea mucho más rápida, ya que **la** **absorción de este último se multiplica por tres** cuando se combina con arginina.

Medicamentos como el [**Espididol**](https://www.espididol.es/) combinan estos dos compuestos para **combatir el dolor y la inflamación de forma rápida y eficaz**. Y se puede tomar tanto en comprimidos como en sobres.

## **BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA ARGININA**

De forma independiente, la arginina es **un aminoácido que puede desempeñar un papel importante en el tratamiento de enfermedades cardíacas** debido a que aumenta el flujo sanguíneo a través de la arteria coronaria.

De hecho, la arginina se comercializa como **un suplemento de salud para mejorar la salud vascular** y tratar la disfunción eréctil en los hombres. También se promueve como **estimulante del crecimiento humano**, por lo que se ha utilizado en el culturismo.

Concretamente, la arginina tiene dos efectos: **se convierte en óxido nítrico y ayuda al cuerpo a producir proteínas**. Estos efectos hacen que la arginina tenga beneficios potenciales que van desde **la salud del corazón y el dolor de pecho** hasta ayudar a fortalecer los músculos, **reparar heridas y mejorar la fertilidad** masculina.

Diferentes estudios han encontrado que la arginina **es beneficiosa** en los siguientes casos:

* Prueba de reserva de hormona del crecimiento
* Para reducir la presión arterial alta
* Para corregir errores innatos de la síntesis de urea
* Para tratar enfermedades del corazón
* En el tratamiento de la disfunción eréctil
* Para controlar el azúcar en sangre en personas con diabetes

Además, la arginina puede **tener el potencial de ayudar con muchos otros problemas**, como mejorar el flujo sanguíneo, **curar las heridas más rápido, aliviar la ansiedad y mejorar la función renal** en personas con insuficiencia cardíaca congestiva, entre otras. También es posible que pueda ayudar a **mejorar el rendimiento del ejercicio**.