



¿TIENE BENEFICIOS REALMENTE LA L-CARNITINA EN EL DEPORTISTA?

¿Eres de las personas que toma suplementos? ¿Has tomado alguna vez L-carnitina como suplemento deportivo? En este artículo, podremos ver si realmente la suplementación con L-carnitina presenta beneficios en el deportista o no.

Primero de todo, y para aquellos que no la conozcan:

¿Qué es la L-carnitina?

La L-carnitina se trata de un componente del tejido muscular animal, que sintetiza de manera endógena el organismo, concretamente hígado, cerebro y riñones, aunque también se integra al organismo con la ingesta de proteínas de origen animal.

La L-carnitina constituye un componente fundamental en el metabolismo de los lípidos, de ahí que su función sea generar energía por la célula y la oxidación de ácidos grasos libres.

Por sus funciones, se han creado los suplementos de L-carnitina



Pero, ¿realmente aportan beneficios estos suplementos?

La L-carnitina se trata de un suplemento del grupo B, es decir, su eficacia está poco demostrada y requieren de una mayor investigación. A este suplemento se le atribuyen beneficios tales como:



- Mayor utilización de las grasas como fuente de energía (pérdida de masa grasa)
- Reducción de la fatiga muscular
- Disminución del tiempo de recuperación

Sin embargo, un consumo de estos suplementos no se ha comprobado con suficiente evidencia científica que aporte los beneficios anteriormente mencionados.

Entonces, ¿cómo puedo aportar L-carnitina de manera exógena al organismo?

La L-carnitina se encuentra en mayor proporción en alimentos como la carne de ternera, de cerdo, de cordero y de oveja

Siguiendo una alimentación variada y equilibrada se obtendrán las cantidades de L-carnitina adecuadas y necesarias para el organismo en estado normal, por lo que **no debemos sustituir la ingesta de alimentos ricos en L-carnitina, como los de origen animal, por estos suplementos.**

Fuentes de consulta:

Bernardo García, J. Mitos y realidades de la L-carnitina. Servicio de Nutrición Clínica Covadonga.

Burke Louise (2009). Nutrición en el deporte: un enfoque práctico. Editorial médica Panamericana.

Rodríguez Rodríguez FJ. (2006). Consideraciones sobre la Ingesta de Carnitina y su Influencia del Metabolismo del Tejido Adiposo". PubliCE Standard.

Cristina Naranjo Montes

Graduada en Nutrición Humana y Dietética.

Área de Deporte. Ayuntamiento de Málaga.