

LOS BENEFICIOS DE LA L-CARNITINA

Simplificadamente, se puede decir que la L-Carnitina es un nutriente similar a un aminoácido y una vitamina. La L-Carnitina transporta los ácidos grasos de cadena larga hasta la mitocondria, donde tiene lugar la oxidación y posterior producción de energía celular, especialmente en el corazón y los músculos del esqueleto. Fue aislada por primera vez en 1905 a partir de extracto de carne de Liebig. El *extracto de carne de Liebig* se convirtió, en aquella época, en un suplemento de gran aceptación que era administrado a pacientes para mejorar su convalecencia después de una enfermedad grave.

El cuerpo humano sintetiza diariamente unos 20 mg. de L-Carnitina de forma endógena, apenas el 10% de las necesidades totales, por lo que es la dieta la fuente principal de este nutriente. Su síntesis requiere de seis elementos: lisina, metionina, vitamina C, vitamina B6, niacina y hierro. Una dieta no vegetariana aporta entre 100 y 300 mg. diarios de L-Carnitina, que proceden en su mayoría de las carnes, y en menor medida de los productos lácteos, puesto que frutas y verduras contienen cantidades muy escasas. Como resultado de la reducción del consumo de carne de vaca, el aporte de L-Carnitina a través de la dieta se ha reducido en Europa un 20% en la última década.

La L-Carnitina es un compuesto que ha sido casi exclusivamente utilizado hasta ahora por atletas de elite y culturistas. Sin embargo, numerosos estudios clínicos la convierten en un nutriente de gran utilidad para los “deportistas de fin de semana” e incluso, apuntan a que debería considerarse como un alimento funcional, es decir, que es fisiológicamente beneficioso y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas, aparte de sus funciones nutritivas básicas.

Los deportistas ocasionales o “de fin de semana” realizan un ejercicio relativamente intenso después de mucho tiempo sin practicar deporte. En consecuencia, suelen experimentar rigideces y dolores musculares durante varias horas y un malestar residual, conocido como Dolor Muscular de Aparición Tardía (DMAT), que puede durar entre 3 y 4 días después del ejercicio. Como el DMAT puede perjudicar el rendimiento muscular, la continuación de la práctica deportiva se interrumpe, con lo que se abre un círculo vicioso negativo para la forma física. Está comprobado que deportistas aficionados que tomaron suplementos de L-Carnitina producían menos radicales libres, dañaban menos sus tejidos, padecían menos dolores, y experimentaban una recuperación más temprana.

Existen otros muchos beneficios relacionados con las funciones de la L-Carnitina. Como es un elemento clave en la producción de energía procedente de la grasa y el corazón humano se nutre en un 70% de éste tipo de energía, la L-Carnitina puede beneficiar al músculo cardiaco. Al mejorar la oxidación de la grasa, también es útil en los programas de control de peso. Los elementos contraproducentes de las dietas vegetarianas se corrigen si se suplementan con la L-Carnitina de la que carecen de forma natural. Finalmente, la mujer embarazada tiene una deficiencia secundaria y reversible de L-Carnitina y varios estudios muestran que la suplementación con L-Carnitina en ancianos mejora su estado mental, función inmunológica y masa muscular.