

## LA L-CARNITINA

### ¿Para qué sirve la L-carnitina?

Se suponía que la L-carnitina favorecía la movilización y combustión de grasas, y por tanto adelgazaba y aumentaba la resistencia. Sin embargo, no es así. Por el contrario, acelera el consumo de proteínas por el organismo, lo cual conduce a una reducción muscular...

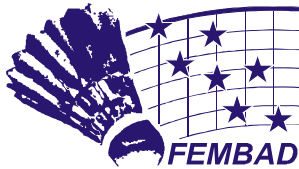
### Una sustancia que se supone favorece la combustión de grasas:

Pocas sustancias han sido objeto de tantas críticas y controversias como la L-carnitina: presentada en su época como un producto milagroso capaz de estimular la combustión de las grasas, habría podido permitir en ese caso adelgazar más fácilmente y aumentar su resistencia, ya que al solicitar más las reservas adiposas, el músculo lograría economizar un carburante más escaso, el glucógeno. Esto le valió una enorme popularidad entre los adeptos a los deportes de resistencia, así como en el medio del culturismo, donde su utilizaba en la fase final de preparación para el "afinamiento". ¿Qué pasa exactamente? En realidad, el estudio detallado de la sesentena de trabajos dedicados hasta hoy a esta sustancia cuestiona completamente el valor de la L-carnitina. Se admite, no obstante, que no permite incrementar la participación de las grasas en el suministro de energía en el curso de una actividad. No es, por tanto, el arma milagrosa del maratoniano, y la legislación francesa de productos dietéticos "del esfuerzo" no autoriza que se la mencione como "quemadora de grasas".

### Sin efecto sobre las grasas, pero si reducción muscular:

La cuestión se ha replanteado recientemente, y un equipo de investigadores ha abordado el interés de la aportación de L-carnitina bajo un nuevo ángulo. Su idea consistía en preguntarse si, en situación de agotamiento glucogénico (cuando el depósito de glúcidos del músculo está vacío), el aporte de L-carnitina podía aumentar la utilización de grasas por el músculo.

Se suministró la sustancia durante siete días a razón de 3 gr. diarios, mientras la mitad de los individuos del test recibió un placebo. Los resultados revelaron que, en los dos casos, una vez agotada la "súper", se quintuplicaba la contribución de grasas. Por el contrario, con o sin L-carnitina, las cifras no diferían. En consecuencia, en los atletas bien entrenados, la L-carnitina no activa la utilización de grasas, incluso cuando el glucógeno no ha sido completamente consumido. Por el contrario, se observó un efecto secundario más bien perturbador, y que podría explicar que, en ciertos casos, una toma masiva y prolongada de este producto haya podido hacer perder peso: el grupo que tomó carnitina eliminó más aminoácidos y residuos producidos por la degradación de las proteínas. Se piensa que el exceso de L-carnitina inhibe la asimilación de ciertos aminoácidos, dicho de otro modo los componentes básicos de las



# FEDERACIÓN MADRILEÑA DE BÁDMINTÓN

Avda. Salas de los Infantes, 1-1ª Planta  
28034 MADRID  
Telef.: 91.364.63.01  
Fax: 91.364.63.02  
[fembad@terra.es](mailto:fembad@terra.es)  
[www.fembad.com](http://www.fembad.com)

proteínas, lo cual podría conducir dentro de cierto plazo a una pérdida de masa magra, sobretodo en condiciones de agotamiento de glucógeno.

En efecto, en esta situación particular en las que las reservas de glúcidos ya no son suficientes para hacer frente a la demanda energética, una parte de las proteínas corporales son consumidas para proporcionar calorías. Así, más que "quemador de grasas", se debería hablar de "quemador de músculo". Todo esto debería incitar a reflexionar a todos los que continúan añadiéndola a su régimen para perder peso.

**Marina Herreros.**  
**Técnica en dietética y nutrición**