

Importante

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con la Glutamina en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Díaz Rúa A. 3 suplementos para ganar masa muscular que no funcionan [Internet]. España: Fitgeneration; ©2023. [Consultado 14 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://fitgeneration.es/3-suplementos-no-funcionan/>

2. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Larson-Mayer DE, Peeling P, Phillips SM, Rawson ES, Walsh NP, et al. IOC Consensus Statement: dietary supplements and the high-performance athlete. IJSNEM [Internet]. 2018 [Consultado 14 de noviembre de 2023]; 28: 104-125. Disponible en: <http://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0020>

3. Gil de Antuñano NP, Manonelles Marqueta P, Blasco Redondo R, Contreras Fernández C, Franco Bonafonte L, Gaztañaga Aurrekoetxea T, Manuz González B, Teresa Galvan C, Valle Soto M, et al. Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte -2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Arch Med Deporte. 2019 [Consultado 14 de noviembre de 2023]; 36 (Supl. 1): 7-83.

4. St Jude Children's Research Hospital. Medicina del paciente, L-glutamina [Internet]. EEUU: Jude Children's Research Hospital ©2023. [Consultado 14 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.stjude.org/es/cuidado-tratamiento/medicacion-del-paciente/l-glutamina.html>

¿Por qué es conocida?



Se utiliza comúnmente para ganar masa muscular

Es un aminoácido no esencial cuya síntesis se realiza fundamentalmente en el músculo esquelético.

Las principales células que la utilizan son los hepatocitos, enterocitos y células inmunocompetentes.

En los estudios in vitro, la glutamina es necesaria para el mantenimiento de las células musculares y cuando se añade a estas se produce un aumento de la síntesis proteica muscular.

Sin embargo, uno de los problemas, es que tras la ingesta oral la glutamina no llega a las células musculares, sino que es principalmente absorbida y empleada por las células intestinales y hepáticas.

Efectos



Aumento de la masa muscular



Favorece la recuperación muscular



Acción anticatabólica



Mantiene la salud intestinal



Disminuye la hiperamonemia

Dosis recomendada

Entre 5 y 10gr al día repartido en dos tomas, como mínimo 1 hora antes del entrenamiento y después de la actividad.



Posibles efectos secundarios



Heces duras



Dolor abdominal



Nauseas



Flatulencias



Dolor de cabeza



Tos



Dolor en las extremidades espalda y torax

¿Es recomendable?

Aunque es un suplemento que se ha tomado durante años y para muchos funciona, la ciencia indica totalmente lo contrario.

Solo se aconseja tomar en caso de problemas gastrointestinales.

