

## Importante

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



1. Crespo Méndez N. Efectos fisiológicos de la suplementación con L-carnitina en el deporte. Nutrición clínica [Internet]. 2018 [Consultado 16 de noviembre de 2023]; 21(2): 15-29. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/235852045.pdf>

2. 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 16 de noviembre de 2023]; 36 (Supl. 1): 7-83.

3. Comité de Medicamentos de la Asociación Española de pediatría. L- carnitina [Internet]. España: AEP; 2020. [Consultado 16 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-medicamentos/pediamecum/l-carnitina>

# ¿Por qué es conocida?

Se utiliza comúnmente para la pérdida de grasa



La L-carnitina se encuentra fundamentalmente en el tejido muscular. Puede ser sintetizada en el hígado, los riñones y el tejido cerebral, a partir de lisina y metionina. El cuerpo humano la sintetiza de manera natural para facilitar el metabolismo de las grasas y obtener así energía.

La mayoría de L-carnitina se encuentra en el interior del músculo esquelético, donde ejerce una función primordial en la oxidación de las grasas y los carbohidratos, sobre todo durante la actividad física.

Su principal fuente nutricional son los alimentos de origen animal, sobre todo la carne, aunque también se puede administrar vía oral a través de suplementos.

## Efectos



Mejora la memoria y la concentración



Mejora la infertilidad



Ayuda a la diabetes



Trata la encefalopatía



Aumenta la recuperación muscular



Incrementa la resistencia física



Mejora los niveles de colesterol



Potente antioxidante



Antiinflamatoria



Prevención cardiovascular

# Dosis recomendada

La dosis más utilizada es de 0,75 - 1g 60 minutos antes de la realización de un ejercicio aeróbico.

Hasta 2g al día es seguro.



# Posibles efectos secundarios



Mareos



Nauseas



Vómitos



Dolor abdominal

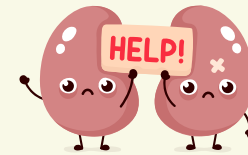


Diarreas

# No tomar en caso de



Tomar anticoagulantes



Tener insuficiencia renal



Tener crisis convulsivas

# ¿Es recomendable?

No hay trabajos que evidencien que la suplementación con L-carnitina durante el ejercicio aumente el consumo máximo de oxígeno, mejore la oxidación de AG, ahorre glucosa o retrase la fatiga muscular en humanos. **La suplementación con carnitina no ha mostrado una mejora del rendimiento en ninguna disciplina deportiva.**

Probablemente eficaz para que ejerza un papel lipolítico en las mujeres con un porcentaje de grasa superior al 20%, y en los hombres si es superior al 15%.

No recomendable para al pérdida de grasa en general.

