

Importante

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



1. Colomer J. HSN Blog: ¿Beta-Alanina y mejora del rendimiento deportivo? [Internet]. España: HSN; 2019 [Consultado 5 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.hsnstore.com/blog/suplementos/rendimiento-deportivo/beta-alanina/>
2. Fernández-Lázaro D, Fiandor EM, García JF, Busto N, Santamaría-Peláez M, Gutiérrez-Abejón E, Roche E, Mielgo-Ayuso J. β -Alanine supplementation in combat sports: evaluation of sports performance, perception, and anthropometric parameters and biochemical makers – a systematic review of clinical trials. *Nutrients* [Internet]. 2023 [consultado 5 de noviembre de 2023]; 15(17): 3755. Disponible en: <http://doi.org/10.3390/nu15173755>
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 5 de noviembre de 2023]; 36 (Supl. 1): 7-83.
4. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Larson-Meyer DE, Peeling P, Phillips SM, Rawson ES, Walsh NP, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *IJSNEM* [Internet]. 2019 [Consultado 5 de noviembre de 2023]; 28(2): 104-125. Disponible en: <http://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0020>

¿Por qué es conocida?

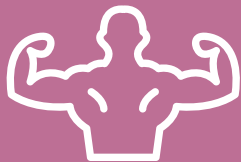
Se utiliza comúnmente para el aumento de la masa muscular



Es un aminoácido no esencial sintetizado en el hígado.

Por sí misma no tiene efecto ergogénico, pero sí como precursor de carnosina en el músculo actuando como un tapón de pH intracelular.

Suele utilizarse junto con creatina o taurina para mejorar el rendimiento deportivo.



Efectos



Reducción de la fatiga en ejercicios intensos



Mejora el rendimiento deportivo



Aumenta la fuerza



Incrementa la masa muscular



Incrementa la resistencia física

Se necesitan más estudios para comprobar la efectividad en el aumento de fuerza.

Dosis recomendada

La dosis recomendada varía entre 4,8 y 6,4gr al día dividido en 0,8-1,6gr por toma cada 4-6h (en la fase de carga). Durante 46 días

La dosis de mantenimiento sería 1,2g al día.



Posibles efectos secundarios



Parestesia en las extremidades que se puede evitar con dosis más bajas divididas a lo largo del día



Picores debido a la L-alanina que se encuentra en conjunto con la B-alanina en los suplementos.

¿Es recomendable?

Tiene suficiente respaldo en los efectos que produce a nivel científico, sería una buena opción para introducirla en personas con deportes de alto rendimiento o en aquellas personas que quieran dar un empujón en el aumento de fuerza o masa muscular.

Aunque recuerden, **los suplementos no hacen magia**

