

# BENEFICIS DE LA GLUTAMINA I QUAN PRENDRE-LA

29 abril, 2024

## Glutamine



La L-glutamina és de consum habitual com a suplement entre els practicants d'esports, sobretot d'aquells esports exigents amb sessions d'elevada intensitat amb l'objectiu d'evitar lesions. L'objectiu és tenir una recuperació muscular després dels entrenaments, i una menor sensació de fatiga.

La L-glutamina és un aminoàcid no essencial (component habitual de les proteïnes). El cos és capaç de sintetitzar-lo a partir d'altres aminoàcids o a través dels aliments que es

mengen i és emmagatzemat en els músculs. Malgrat això, hi ha determinades situacions en què pot “tornar-se essencial”. És el cas de la recuperació de cremades greus, intervencions postquirúrgiques, cirurgies intestinals, quan es té una pèrdua important de massa muscular com pot passar en malalties com el càncer, on la suplementació serà necessària. A més, és un suplement de consum habitual entre la població que fa esport, sobretot en entrenaments de força, ja que intervé de manera directa en el manteniment i la recuperació de la musculatura.

### **Funcions de la glutamina**

- Participació en el 60% de les funcions bàsiques de l'organisme.
- Forma part del líquid cefalorraquidi i del plasma.
- Transportador de nitrogen.
- Ajuda en la síntesi de nucleòtids per ser un precursor de nitrogen.
- Contribueix a l'equilibri àcid-base en l'àmbit de ronyó.
- Promou el creixement muscular.
- Facilita la recuperació de les cèl·lules musculars.
- Millora la mucositat i participa en el sistema immune.

### **Beneficis**

- Evita la pèrdua de massa magra.
- Ajuda a prevenir lesions durant l'entrenament pel seu efecte antioxidant.
- Reforça el sistema immunitari, regulant la resposta immune d'IgA, anticòs important combatent virus i bacteris.

- Millora el funcionament i absorció intestinal.
- Afavoreix la memòria i concentració perquè és un neurotransmissor cerebral.

### **Motius pels quals prendre glutamina**

Són diversos. En el cas dels esportistes, aquestes necessitats augmenten en entrenaments d'alta intensitat, i també es vincula una major necessitat en situacions d'estrès mental i físic, com pot ser la càrrega laboral, estudis, i per malalties com el càncer o el VIH o com a part del tractament en pacients amb patologies específiques com l'anèmia. A mesura que passen els anys, disminueix la capacitat de generar glutamina, per la qual cosa pot ser una bona aportació per persones amb edat avançada.

És important recordar que el consum de suplementos només es pot fer en casos necessaris, sempre complementant a una dieta saludable i sempre amb la revisió d'un professional de la medicina, un dietista nutricionista.

La glutamina forma part de les proteïnes, per tant, les trobem en molts aliments i no fa falta requerir una suplementació. Principalment, es troben en aliments d'origen animal com carns, peixos, on destaca per damunt de la resta el salmó, així com en ous o làctics i en aliments d'origen vegetal com llegums (soja, cigrons, mongetes, lleties...), fruits secs com l'ametlla, arròs, blat, espinac o col de cabdell.

### **La dosi**

· Àmbit esportiu: la quantitat habitual de glutamina és entre 5 i 10 grams d'aminoàcid al dia. Si es realitza en una sola ingesta és preferible després de l'entrenament, i si es divideix en dues dosis, una està indicada una hora després de l'entrenament i la següent després d'entrenar o abans d'anar-se'n a dormir. Només s'indica prendre dosis majors en el cas d'esportistes amb alta experiència i sempre augmentant

la dosi de manera molt progressiva.

Àmbit clínic: existeix altres formats de glutamina que s'ofereixen juntament amb probiòtics per tractar símptomes de trastorns gastrointestinals o en suplementos nutricionals que són immunomoduladors i que es recepten després d'haver patit una cirurgia major, cremades, càncer. Etc. En aquests casos, la dosi vindrà pautaada pel metge.

**La glutamina està disponible en pols o en càpsules.**

Entre els efectes secundaris cal destacar en persones més sensibles estrenyiment, nàusees, dolor de cap, dolor abdominal, tos, dolor d'esquena, cames, peus, mans o braços. No s'han de consumir més de 40 grams de glutamina al dia. La glutamina ha d'evitar-se en cas d'embaràs durant la lactància materna. Tanmateix, en persones amb malalties renals, malalties greus del fetge, cirrosi o amb encefalopatia hepàtica no han de consumir aquest suplement. També han de ser evitades en persones amb sensibilitat al glutamat.