

FUNCIÓ DE LA L-CARNITINA EN L'ESPORT



La principal font d'energia en practicar exercici físic prové dels hidrats de carboni. Ara bé, en el moment en què aquests es consumeixen, l'organisme busca el seu següent combustible, els greixos i proteïnes. Per això, el cos humà mobilitza aquest greix des dels teixits greixos a través de l-carnitina. La carnitina és una substància proteica que es troba de forma natural en la qual el ésser humà, ja sigui per la síntesi interna -principalment a través del fetge- o a través de la dieta. A causa de la seva funció, la seva manca o nivells inferiors als normals genera problemes d'acumulació d'àcids greixos en les cèl·lules. Per superar aquestes circumstàncies, especialment en el camp esportiu, s'acudeix a la suplementació amb L-Carnitina.

I això, quan no existeix suficient evidència científica per confirmar o desmentir la relació entre l'ús de L-Carnitina amb una millora en l'obtenció d'energia. És més, des dels col·legis de nutricionistes remarquen que no es pot denominar a la l-carnitina com un crema greixos per dietes sense exercici. Perquè tingui efecte, s'ha d'activar l'organisme. Per si sola, aquesta substància no fa res, per més o menys quantitat que s'ingereixi de qualsevol suplementació basada en un compost natural.

La carnitina i l'esport

A més de com a suplement, en cas de manca dels nivells adequats d'aquest aminoàcid, en el camp esportiu també és habitual acudir als suplementes de l-carnitina per esportistes i entrenaments de

resistència per la seva acció sobre l'oxidació d'àcids greixos lliures. Tanmateix, s'ha observat que dosis puntuals de suplementació l-carnitina genera un ajust en la reabsorció renal.

Diversos estudis apunten al fet que els suplementes amb carnitina, en baixes dosis, tenen un efecte positiu en la força muscular i la seva capacitat de recuperació, no només per la acumulació més gran de lactat, sinó sobretot per la modificació de l'estat hormonal que genera en l'organisme.

En tot cas, la dosi que han de consumir l'esportista vindrà marcada per un especialista després d'una anàlisi previ de les característiques i estat d'aquest, dels objectes que es persegueixen i de la naturalesa d'aquesta activitat física.

Ara bé, s'ha de tenir en compte que els millors resultats en esportistes amb l'ús de suplementació amb l-carnitina, es donen quan es combina aquesta amb carbohidrats, o si no n'hi ha insulina. Però, donat que la insulina és considerada com a substància dopant, aquest mètode no serà vàlid per esportistes d'elit en competició.