

L-Carnitina: transporte de grasas a la mitocondria

La L-carnitina transporta los ácidos grasos al interior de la mitocondria, donde se queman para producir energía. El propio cuerpo la fabrica a partir de dos aminoácidos, por lo que no se considera una vitamina.

PARA QUÉ SIRVE



Transporte de grasas

Lleva los ácidos grasos al interior de la mitocondria para producir energía.



Función muscular

Contribuye al metabolismo energético del músculo, incluido el cardíaco.



Salud cardiovascular

Está especialmente concentrada en el tejido del corazón.



Síntesis endógena

El hígado y los riñones la fabrican a partir de lisina y metionina.



Uso clínico específico

Se emplea en algunos déficits concretos, como en diálisis, bajo prescripción.



Quema de grasa (mito)

Su fama como "quemagrasas" no está respaldada por evidencia sólida en personas sanas (ver nota).

A pesar de su popularidad como suplemento para "quemar grasa", la evidencia de que la L-carnitina oral ayude a perder grasa en personas sanas es débil. Su función real es transportar grasas dentro de la célula, no eliminarlas del cuerpo por sí sola.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

L-Carnitina: de dónde sacarla

Está presente casi en exclusiva en alimentos de origen animal. El cuerpo compensa fabricándola cuando la dieta aporta poca cantidad.

DÓNDE ESTÁ



Carne roja

La fuente más concentrada, con diferencia.



Pescado y marisco

Aporta cantidades moderadas.



Lácteos

Contribuyen de forma discreta.



Huevo

Aporta una cantidad pequeña.



Aves

Menor cantidad que en la carne roja.



Síntesis propia

El hígado y los riñones la fabrican a partir de lisina y metionina.

Quienes siguen dietas vegetarianas o veganas obtienen menos carnitina de la alimentación, pero el cuerpo suele compensarlo fabricándola; no suele ser necesario suplementar salvo indicación médica específica.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.