

# L-Carnitina: El transportador de la grasa.

Alberto Sevilla. (Entrenador Profesional y Asesor Nutricional). Muscle's Nutrition. Año 7. #37. Pág. 6.

## Los Lipotrópicos

Los lipotrópicos son sustancias que se encargan de transportar la grasa a una parte de tus células que se llama mitocondrias, es ahí precisamente donde esta grasa o mejor dicho, los ácidos grasos pueden ser usados como fuente de energía, este proceso se llama beta-oxidación y es lo que normalmente conocemos como "quema de grasa", aunque en la realidad estos ácidos grasos se oxidan.

El rey de los lipotrópicos por excelencia es la L-Carnitina, aunque existen otros lipotrópicos como metionina, las vitaminas del complejo B y ciertos tipos de grasas (como el ácido gama-linolénico) que poseen cierta actividad lipotrópica, el rey de los lipotrópicos y el que mejores resultados te proporciona es la L-Carnitina.

Si suplementas tu dieta con lipotrópicos, podrás optimizar el transporte de ácidos grasos para que éstos sean oxidados y usados como fuente energética, por lo cual es una excelente idea que te suplementes con L-Carnitina.

## Pero... ¿qué es la L-Carnitina?

La Carnitina es un nutrimento, no un fármaco, así que las puedes usar con plena seguridad de que no te causará algún efecto secundario, es un péptido (dos aminoácidos pegados) formado por los aminoácidos lisina y metionina. Se encuentra en alimentos como la carne y por eso es que la mayoría de las dietas vegetarianas además de tener muchas deficiencias en hierro y vitaminas de complejo B, carecen de una ingesta adecuada de L-Carnitina, otra razón más para suplementarte con L-Carnitina si no consumes frecuentemente carne.

## Cómo puede ayudarte la L-Carnitina

Si quieres disminuir tus niveles de grasa corporal y llevas una dieta baja en grasa, rica en proteína de calidad, abundante en carbohidratos complejos con un índice glucémico moderado y sin olvidarte tampoco de una ingesta adecuada de fibra y agua, el uso de L-Carnitina te ayudará a eliminar rápidamente ese tejido adiposo.

Si realizas deportes de fondo como ciclismo de ruta, carrera, o cualquier deporte donde predomine la actividad aeróbica, la suplantación de L-Carnitina te ayudara a tener más energía y mejorar tu rendimiento, ya que también ayuda a transportar piruvato y disminuir los niveles de lactato en tu sangre.

Por si esto no fuera suficiente tiene el beneficio de ayudar a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en tu sangre, por lo cual serás menos propenso a desarrollar placa de ateroma en tus arterias y por lo tanto no estar en riesgo de tener algún evento vascular que pueda poner en riesgo tu salud.

## ¿Es segura de usar?

Por supuesto, como ya comentamos, es un nutrimento, incluso hay fórmulas pediátricas donde a los bebés se les administran dosis adicionales de L-Carnitina para mejorar sus niveles de energía, alimentos para bebé también adicionan L-Carnitina en sus fórmulas así que no debes preocuparte por los efectos secundarios, es muy segura de usar.