Carnitine-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Carnitine-DatosEnEspanol/  
  
  
Carnitina  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la carnitina y para qu sirve?  
La carnitina es un nutriente que se encuentra en muchos alimentos. Adem s, el cuerpo fabrica la carnitina. Ayuda a convertir los alimentos que come en la energ a que usted necesita.  
  
 Cu nta carnitina necesito?  
El cuerpo de una persona sana puede producir toda la carnitina que necesita. Por lo tanto, la carnitina no es un nutriente esencial, y los expertos todav a no han establecido una cantidad diaria recomendada.  
  
 Qu alimentos nos aportan carnitina?  
Muchos alimentos, en especial los de origen animal, contienen carnitina en forma natural. Entre estos alimentos se encuentran:  
  
La carne roja es una buena fuente de carnitina.  
Las aves, el pescado y los productos l cteos contienen algo de carnitina.  
Las verduras, las frutas y los cereales tienen cantidades peque as de carnitina.  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de carnitina est n a la venta?  
Algunos suplementos diet ticos contienen carnitina sola o en combinaci n con otros ingredientes. Las dos formas principales de carnitina en los suplementos diet ticos son L-carnitina y acetil-L-carnitina. El cuerpo absorbe la carnitina de los alimentos con mayor facilidad que la carnitina de los suplementos diet ticos.  
  
 Estoy consumiendo suficiente carnitina?  
Los ni os y los adultos sanos producen toda la carnitina que necesitan. Pero, ciertos grupos de personas podr an tener niveles bajos de carnitina porque su cuerpo no produce las cantidades suficientes:  
  
Beb s nacidos prematuramente  
Personas con enfermedad renal terminal  
Personas en di lisis renal  
Personas con deficiencia primaria de carnitina , un trastorno gen tico poco com n.  
 Cu les son algunos de los efectos de la carnitina en la salud?  
Los cient ficos est n estudiando los suplementos de carnitina para entender si influyen o no en la salud. A continuaci n figuran varios ejemplos de lo que han demostrado estas investigaciones.  
  
Enfermedad de Alzheimer y demencia  
Los resultados de los estudios sobre los suplementos de carnitina en personas con enfermedad de Alzheimer u otra forma de demencia han sido dispares. En algunos de ellos se ha encontrado que la carnitina podr a ayudar a las personas con un caso leve de demencia o enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, seg n otros estudios, estos efectos solo son de corto plazo o nulos. Por lo tanto, es necesario seguir investigando para entender si los suplementos de carnitina tienen alg n efecto en la enfermedad de Alzheimer y la demencia.  
  
Cardiopat a y arteriopat a perif rica  
Los resultados de los estudios sobre los suplementos de carnitina para las enfermedades card acas han sido dispares. Por otro lado, en algunos estudios se ha encontrado que la carnitina podr a reducir el riesgo de arritmias y angina de pecho, pero que no disminuye el riesgo de insuficiencia cardiaca ni de infarto del miocardio. En otros estudios se ha demostrado que tomar suplementos de carnitina durante 6 meses o m s podr a aumentar el riesgo de cardiopat as.  
  
La arteriopat a perif rica es un trastorno de los vasos sangu neos que causa dolor y calambres en las piernas. Es frecuente en las personas mayores. En algunos estudios se ha demostrado que los suplementos de carnitina reducen el dolor de las piernas al caminar, pero otros estudios no han encontrado ning n beneficio. Se necesitan m s investigaciones para comprender mejor los efectos de los suplementos de carnitina en la salud del coraz n y la arteriopat a perif rica.  
  
Resistencia a la insulina y diabetes  
La resistencia a la insulina es una afecci n en la que el cuerpo no utiliza bien la insulina, una hormona que controla los niveles de glucosa en sangre (conocida tambi n como az car en la sangre). La resistencia a la insulina aumenta el riesgo de diabetes tipo 2. En algunos estudios se ha demostrado que los suplementos de carnitina podr an ayudar al organismo a utilizar la insulina de forma m s eficaz y podr an reducir los niveles de glucosa en sangre y de A1C. En otros estudios se ha encontrado que la carnitina podr a reducir el colesterol, pero no los niveles de triglic ridos, en personas con diabetes. Sin embargo, estos estudios fueron peque os. Se necesitan otras investigaciones para comprender mejor si los suplementos de carnitina ayudan a reducir el riesgo de resistencia a la insulina y la diabetes.  
  
Infertilidad  
Varios estudios han demostrado que los suplementos de carnitina mejoran la salud de la esperma en los hombres con infertilidad. Sin embargo, la carnitina no parece aumentar las tasas de embarazo en su pareja.  
  
Tambi n se han estudiado los suplementos de carnitina para la infertilidad en mujeres con s ndrome de ovario poliqu stico (SOP). En uno de los estudios se observaron tasas m s altas de ovulaci n y embarazo, as como un riesgo menor de aborto espont neo en las personas que tomaban suplementos de carnitina junto con un f rmaco contra la infertilidad, en comparaci n con aquellas que tomaban el f rmaco solo. En otro estudio peque o se encontr que los suplementos de carnitina mejoraban la regularidad del per odo menstrual y la ovulaci n, adem s de aumentar las probabilidades de embarazo, pero no incid an en el riesgo de aborto espont neo. Se necesitan m s investigaciones para determinar si la carnitina reduce la infertilidad o aumenta las tasas de embarazo en personas con SOP.  
  
Osteoartritis  
Los estudios sobre los suplementos de carnitina para la osteoartritis han mostrado resultados dispares. Un estudio peque o demostr que la carnitina ayudaba a reducir el dolor de las rodillas en mujeres de mediana edad con osteoartritis. Otro estudio peque o en mujeres con obesidad y artritis de la rodilla encontr que la carnitina no mejoraba el dolor, la rigidez ni la facilidad de movimiento. Se necesitan estudios m s amplios en grupos m s diversos de personas para comprender si los suplementos de carnitina ayudan a aliviar los s ntomas de la osteoartritis.  
  
Rendimiento deportivo  
La mayor parte de la carnitina del cuerpo se almacena en los m sculos. Actualmente, los investigadores est n estudiando si los suplementos de carnitina ayudan a que los m sculos trabajen de manera m s eficiente; sin embargo, los estudios que examinan si los suplementos de carnitina inciden en el rendimiento atl tico han dado resultados dispares.  
  
En un estudio peque o de j venes atletas aficionados, los que bebieron un l quido que conten a carnitina encontraron que les resultaba m s f cil terminar una prueba de condici n f sica y resistencia, en comparaci n con los que bebieron el l quido sin carnitina. En otro estudio peque o en hombres, la carnitina no alter el rendimiento en un ejercicio de ciclismo de una hora, pero s aument ligeramente la cantidad de carnitina almacenada en los m sculos de los hombres que segu an una alimentaci n vegetariana. En otras investigaciones en atletas entrenados y adultos activos, los suplementos de carnitina mejoraron el rendimiento y redujeron el tiempo de recuperaci n despu s del ejercicio en algunos de los estudios, pero no en otros. Se necesitan m s investigaciones para comprender mejor si los suplementos de carnitina mejoran el rendimiento atl tico.  
  
P rdida de peso  
Dado que la carnitina ayuda a convertir los alimentos ingeridos en la energ a que necesitamos, los investigadores han estudiado si los suplementos de carnitina pueden ayudarnos a perder peso.  
  
Los estudios sobre suplementos de carnitina en adultos de mediana edad con diabetes tipo 2 han mostrado resultados dispares. En un estudio de 6 meses de duraci n no se encontr ning n efecto sobre la p rdida de peso, pero en otro estudio se observ que las personas que tomaron el medicamento Orlistat para perder peso m s los suplementos de carnitina durante 1 a o perdieron un promedio de 4 libras m s que las que solo tomaron Orlistat. Otros estudios tambi n revelaron que las personas que tomaban suplementos de carnitina perd an m s peso que las que no los tomaban, pero la diferencia era peque a, de solo unas pocas libras. Se necesitan estudios m s amplios para comprender mejor los efectos de los suplementos de carnitina en la p rdida de peso.  
  
 Puede ser perjudicial la carnitina?  
La carnitina en alimentos y bebidas es inocua. Por lo tanto, no hay un l mite m ximo establecido para su consumo. Sin embargo, tomar tres o m s gramos diarios de carnitina como suplemento diet tico puede causar n useas, v mitos, c licos, diarrea y olor corporal a pescado. Las cantidades elevadas tambi n pueden causar debilidad muscular en personas con enfermedad renal cr nica y aumentar el riesgo de convulsiones en personas que padecen de alg n trastorno convulsivo.  
  
 Interact a la carnitina con los medicamentos u otros suplementos diet ticos?  
Algunos medicamentos pueden tener efectos en los niveles de carnitina en el organismo. Estos son dos ejemplos:  
  
El uso prolongado de algunos antibi ticos, como la pivampicilina, utilizada para prevenir las infecciones del tracto urinario, puede reducir la cantidad de carnitina en el organismo.  
Los medicamentos anticonvulsivos, como el fenobarbital y el cido valproico, pueden reducir los niveles de carnitina en sangre.  
Inf rmele a su m dico, farmac utico u otros profesionales de salud sobre cualquier suplemento diet tico y medicamento con o sin receta que tome. Ellos le dir n si los suplementos diet ticos pueden interactuar con sus medicamentos o si estos interfieren en la manera en que su organismo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes, como la carnitina.  
  
La carnitina y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.