

Per sapere veramente tutto sull'alimentazione: Carnitina

Salute e Benessere

Inviato da : Pina Corcione

Pubblicato il : 8/3/2024 8:50:00



La L-carnitina (usualmente detta carnitina, disponibile in commercio sotto forma di acetil-L-carnitina) è una sostanza assunta con la dieta (presente nelle carni e nei prodotti caseari) o sintetizzata dal nostro organismo nel fegato e nei reni a partire da due aminoacidi (lisina e metionina) in presenza di vitamine B6, C e ferro.

Il suo ruolo nell'organismo è quello di legarsi e permettere il passaggio degli acidi grassi (sotto forma di acetil-CoA-carnitina) attraverso le membrane dei mitocondri, rendendoli così disponibili per la beta-ossidazione.

Poiché la L-carnitina facilita il passaggio dei lipidi a catena lunga all'interno dei mitocondri e poiché l'ossidazione dei lipidi produce energia, si ipotizza che l'assunzione di carnitina potesse migliorare le prestazioni.

In realtà, sembra che tutti gli studi effettuati siano concordi nel mostrare che:

a) non c'è nessun miglioramento nelle prestazioni con la somministrazione di 2 g di carnitina al giorno;

b) anche dopo attività intensa non si registra deficit di L-carnitina e in situazione di carenza glicogenica l'assunzione di L-carnitina non modifica la miscela energetica utilizzata dalle cellule.

Alcuni ricercatori affermano di aver avuto buoni risultati con somministrazione di 10 g per 20 giorni (una quantità usata in cardiologia per curare gli scompensi cardiaci): riduzione della frequenza del battito cardiaco e miglioramento delle funzioni del ventricolo sinistro. In realtà, tale affermazione non è mai stata provata ed esistono altre ricerche che indicano che 9 g di carnitina al giorno non hanno prodotto nessun risultato significativo.

Gli effetti della carnitina

Effetti dimostrati

- Promuove la normale crescita e lo sviluppo.
- Utile nell'ischemia cardiaca e nelle arteriopatie periferiche.
- Diminuzione dei trigliceridi e aumento del livello del colesterolo HDL.

Effetti possibili

- Protezione da alcuni tipi di malattie (muscolari, epatiche, renali, diabete).

Effetti non dimostrati

- Migliora la tolleranza alla debolezza indotta dalle diete ipocaloriche.
- Aiuta ad aumentare la massa muscolare e la prestazione atletica.

Avvertenze

Controindicazioni A- Soggetti epilettici.

Effetti collaterali A- Disturbi gastrointestinali.

Sovradosaggio A- Occorre precisare che va evitata la somministrazione di carnitina (se non sotto attenta prescrizione) nella forma DL (DL-carnitina) per la possibile tossicità (rilevata una modesta miastenia in soggetti uremici); A quindi preferire integrare nella forma L-carnitina.

Per sapere veramente tutto sull'alimentazione: Carnitina

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11190>

Interazioni A- Nessuna nota.

Dose efficace - Il dosaggio raccomandato A' molto vario e dipende all'indicazione; in genere varia fra 500 mg e 6 g al giorno, frazionando le dosi piA' elevate nell'arco della giornata.

La carnitina serve?

- Persone sane e che seguono una dieta corretta non necessitano di supplementazione di acetyl-L-carnitina.

PuA' essere utile in individui che hanno un ridotto apporto di questo elemento e degli aminoacidi essenziali da cui deriva (metionina e lisina). Inoltre in pazienti in emodialisi, bambini nati prematuriA' e persone con lesioni e ustioni gravi. L'integrazione di acetyl-L-carnitina per individui in condizioni patologiche deve essere prescritta dal medico. Per gli sportivi A' inutile in quanto una supplementazione di acetyl-carnitina aumenta i livelli sierici della stessa, ma non provoca l'incremento nel muscolo del sistema di trasporto degli acidi grassi di cui essa fa parte. La somministrazione di acetyl-L-carnitina non ha dimostrato nessun effetto ergogenico.

A

A