

¿Qué es la glutamina y qué dicen los expertos sobre el consumo de suplementos de esta sustancia?

Si sigues las tendencias del mundo del deporte o buscas una vida más saludable y activa, es probable que hayas escuchado hablar de suplementos de glutamina en polvo.

Estos se volvieron populares con la promesa de mejorar el sistema inmunológico, es decir, aumentar la capacidad del cuerpo para defenderse contra enfermedades e infecciones.

Aunque la industria ofrece diversas versiones de este suplemento, la glutamina ya se encuentra presente en nuestro organismo, siendo el aminoácido más abundante de los 20 encontrados en el cuerpo humano.

Aquí te explicamos cuál es la función de este aminoácido y por qué rara vez es necesario consumirlo como suplemento.

¿Qué es la glutamina y para qué es importante?

En general, los aminoácidos funcionan como los «ingredientes principales» para la formación de las proteínas, que a su vez desempeñan funciones vitales como el desarrollo muscular o el fortalecimiento del sistema inmunológico y la reparación de los tejidos dañados (como después de una lesión, cuando el cuerpo necesita regenerar los músculos o la piel).

En cuanto a los músculos, además de ser formados por proteínas, también tienen la capacidad de sintetizar algunos aminoácidos, como la glutamina. En otras palabras, generan un ciclo de creación y consumo que mantiene el equilibrio del cuerpo.

Aproximadamente 80% de la glutamina disponible en el cuerpo es producida en los músculos. El resto proviene de otros órganos, como los pulmones, el hígado o los riñones.

Los aminoácidos se pueden clasificar en esenciales; aquellos que deben ser obtenidos por medio de la alimentación, o no esenciales; los que el cuerpo es capaz de sintetizar por cuenta

propia, como la glutamina.

Una persona saludable, con una alimentación rica en proteínas - que incluye carnes magras, pescado, huevos, lácteos, legumbres (como los frijoles y lentejas) y oleaginosas (como nueces y almendras)- y con una buena constitución muscular, es capaz de producir naturalmente una cantidad adecuada de glutamina sin la necesidad de suplementos.



Fuente de la imagen, Getty Images. Aproximadamente 80% de la glutamina disponible en el cuerpo es producida en los músculos.

«Además de eso, hay muchas dudas sobre el suplemento de L-glutamina, que es la forma aislada del aminoácido. Cuando la glutamina se ingiere por vía oral, la mayor parte de esta no llega a ser liberada en el torrente sanguíneo, o sea, no hay un aumento de su disponibilidad para el organismo», afirma Daniela Caetano Gonçalves, profesora del Instituto de Salud y Sociedad de la Universidad Federal de Sao Paulo.

La nutricionista deportiva Julia Engel, egresada de la Universidad Federal de Río de Janeiro, explica que la reputación de la glutamina como «agente» importante de la inmunidad del cuerpo humano tiene sentido, por supuesto, pero aumentar más ese aminoácido en la dieta por medio de suplementos no mejora sus

efectos.

«La glutamina es, de hecho, una sustancia esencial para las células del sistema inmunológico, pues es una fuente importante de energía para las células que se dividen rápidamente, como las del sistema inmunológico. La teoría es que, al aumentar las reservas de glutamina, sería posible mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico, pero no hay evidencia científica de ello», comenta la nutricionista que presenta el podcast *Em Busca da Performance* (En busca del rendimiento).

El aminoácido también tiene un rol en otras actividades del organismo.

«La glutamina desempeña una función crucial en situaciones que requieren una formación celular intensa, como en los procesos de cicatrización o regeneración», señala Gonçalves.

«Juega un papel importante en situaciones que exigen una rápida regeneración intestinal. Por ejemplo, en casos de daño o pérdida de células intestinales, como las que ocurren por infecciones transmitidas por alimentos, donde parte de esas células se destruyen, se necesita una replicación celular más rápida. En ese contexto, puede ser un aminoácido útil para este proceso», apunta.

¿Cuándo tiene sentido tomar suplementos?

No obstante, hay situaciones en que la glutamina puede ser considerada «condicionalmente esencial».

Eso significa que, en casos de estrés físico extremo, como con quemaduras graves, sepsis o entrenamientos de altísima intensidad y larga duración, la suplementación puede ser bienvenida.



Fuente de la imagen, Getty Images. Después de un entrenamiento intenso los suplementos pueden ser bienvenidos.

En esos escenarios, de acuerdo con las especialistas consultadas por BBC News Brasil, la producción natural de glutamina por el cuerpo podría no ser suficiente para suplir mayores demandas, pero cada caso debe ser evaluado individualmente y por un profesional de la salud.

Durante esos períodos de estrés, la glutamina puede ser utilizada como sustancia energética, al ser convertida en glucosa (un tipo de azúcar utilizado por el cuerpo para generar energía) por medio de un proceso que se conoce como glucogénesis.

Eso ocurre cuando las reservas de carbohidratos ya están agotadas y el cuerpo necesita encontrar otras fuentes para mantener la producción de energía, especialmente para las células del sistema inmunológico y otros tejidos vitales.

Pero para los deportistas de alto rendimiento, indica Engel, el ideal es seguir una dieta que evite el déficit de glutamina.

«Los atletas, por ejemplo, que consumen cantidades suficientes de carbohidratos, proteínas y grasas a lo largo del día pueden evitar bajones significativos en los niveles de glutamina, aún durante entrenamientos intensos. Eso refuerza el hecho que una dieta bien planificada puede satisfacer las demandas sin la necesidad de suplementos».

El uso de glutamina para otros fines

En cuanto al uso de la glutamina en otros contextos de la salud, como el tratamiento de la diabetes o la mejoría del intestino en su totalidad, Engel señala que existen diversos estudios e hipótesis, pero todavía no hay nada definitivo que justifique el uso de suplementos como una solución terapéutica para esas condiciones.

«Ese suplemento tuvo más atractivo en el pasado, pero actualmente, parece que las personas han empezado a darse cuenta de que no es tan esencial. Sin embargo, aún hay grupos de lo utilizan, especialmente aquellos que se enfocan en la salud intestinal. Lo que importa para la salud intestinal es la calidad general de la dieta y no solamente los suplementos», agrega.

Con información de BBC Mundo