

**ÁCIDO LIPOICO.** El ácido lipoico es un componente necesario para la actuación de diversos complejos enzimáticos alfa-cetoácido dehidrogenasas que participan en el catabolismo de aminoácidos, hidratos de carbono y en la obtención de energía (ATP) en las mitocondrias. No suele considerarse una vitamina porque solemos producirlo o tomarlo en suficiente cantidad. Pero, algunos estudios experimentales realizados en animales indican la existencia de diversos efectos desfavorables ocasionados por su carencia. En humanos se ha comprobado que sus niveles bajan en el caso de diabetes, cirrosis hepática y enfermedades cardíacas, así como en atletas o personas que hacen intensos ejercicios físicos, por lo que se comienza a recomendar su suplementación en algunos de estos supuestos.