

**L-CARNITINA.** Desde hace tiempo el uso de un suplemento en L-carnitina viene siendo algo corriente para muchos deportistas y personas interesadas en mejorar sus rendimientos físicos. Posiblemente, una de las causas radica en el rumor extendido de que también las usaba el equipo de fútbol italiano, que tan buenos rendimientos obtuvo en la Copa del Mundo de 1982. Para justificar su utilización se ha argumentado, entre otras razones, que producía un incremento en el metabolismo de lípidos y con ello ahorra glucógeno muscular y retrasa el fenómeno de fatiga. Sin embargo, un estudio detallado de todas las investigaciones realizadas al respecto permite concluir que, por ahora, no existe ninguna justificación para aconsejar el consumo de suplementos de L-carnitina.