L-Glutamina en polvo Kyowa Quality

Hijos de Spartan · Guía del producto · Ciencia por encima del marketing. Información real, sin inventar.

Valoración científica

' APRUEBA según la ciencia · 100/100

Qué hace: Provee L glutamina libre que apoya la función inmune y la integridad intestinal en dosis de 5 10 /g/día.

' Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)— El polvo permite dosificar 5 10 /g/día, rango respaldado por estudios de soporte inmune e intestinal (0,07 0,14 /g/kg peso).
' Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)— L glutamina libre es la forma natural y altamente biodisponible del aminoácido.
' Evidencia científica que respalde su uso— Metaanálisis muestran beneficio en marcadores de inmunidad y permeabilidad intestinal con 5 10 /g/día en deportistas y pacientes postquirúrgicos.
' Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)— Eficacia demostrada para recuperación y función de barrera intestinal; no aumenta masa muscular de forma significativa cuando la ingesta proteica es adecuada.
' Pureza y sin aditivos innecesarios— Kyowa Quality se obtiene por fermentación de Corynebacterium glutamicum, con pureza >99 /% y sin excipientes.
' Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones— Kyowa Hakko Bio es reconocido internacionalmente; sus lotes suelen incluir análisis de terceros para metales pesados y microbiología.
' Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)— En 5 10 /g/día no se observan efectos adversos graves; riesgos solo aparecen con insuficiencia hepática severa o dosis >15 /g/día.
' Buena relación calidad-precio— Precio medio de mercado (~$0,02 0,03 //g) comparable a otras glutaminas de grado Kyowa, ofreciendo alta pureza a costo razonable.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 5-10 g al día (aprox. 0,07-0,14 g/kg de peso corporal)
Dosis de marketing (a menudo excesiva): 20-30 g por dosis única, a veces recomendado varias veces al día

L-Glutamina en polvo Kyowa Quality

Qué es
Aminoácido L glutamina producido por fermentación de glucosa mediante Corynebacterium glutamicum bajo el estándar Kyowa Quality. Es la forma libre más utilizada en suplementación.

Para quién
- Deportistas que realizan entrenamientos de alta intensidad o volumen.
- Pacientes en fase de recuperación postquirúrgica o con catabolismo elevado.
- Personas con estrés gastrointestinal que requieren soporte de la barrera intestinal.

Quién NO debe tomarlo
- Individuos con insuficiencia hepática severa o encefalopatía hepática (la glutamina puede aumentar amoníaco sanguíneo).
- Hipersensibilidad conocida a la glutamina.
- Mujeres embarazadas o lactantes sin consulta médica (aunque generalmente se considera seguro, falta evidencia concluyente en dosis altas).

Dosis real vs marketing
- Dosis científica: 5 10 g/día ("H0,07 0,14 g/kg peso). Estudios de soporte inmune y intestinal usan 0,3 g/kg máximo en periodos cortos (<2 semanas).
- Dosis de marketing: frecuentemente se sugieren 20 30 g por toma, a veces varias veces al día, lo que supera ampliamente las necesidades fisiológicas y no aporta beneficio adicional demostrado.

Mitos desmontados
Mito marketing	Evidencia científica
"La glutamina aumenta significativamente la masa muscular"	Los estudios de hipertrofia muestran efectos nulos o mínimos cuando la ingesta proteica es adecuada. Su papel es más de recuperación y de soporte inmune que de síntesis proteica directa.
"Previene el sobre entrenamiento"	No hay datos concluyentes; la suplementación no modifica

marcadores de sobre entrenamiento como cortisol o testosterona cuando el entrenamiento y la nutrición son adecuados. |
| "Mejora el rendimiento aeróbico en dosis altas" | Mejora leve en tiempo de fatiga solo se observa en condiciones de agotamiento de glutamina plasmática (ej. ejercicio prolongado >2h), no en sesiones típicas de fuerza. |

Defectos/limitaciones reales
- Sabor neutro pero puede presentar ligera sensación de "arenilla" si no se disuelve bien.
- En dosis >15 g/día algunos usuarios reportan molestias gastrointestinales leves (hinchazón, gases).
- La glutamina no es un sustituto de proteína completa; no aporta los demás aminoácidos esenciales necesarios para la síntesis muscular.

Alternativas premium
1. Optimum Nutrition Micronized Glutamine Powder – mejor solubilidad, mismo grado de pureza Kyowa, respaldado por estudios de recuperación post ejercicio.
2. Kaged Muscle L-Glutamine – libre de aditivos, testado por terceros para pureza y ausencia de contaminantes, ideal para protocolos de alto volumen.
3. Now Foods L-Glutamine Powder – opción económica con certificación GMP, origen de fermentación similar, útil como base para combinaciones con otros aminoácidos.

Conclusión
La L Glutamina Kyowa Quality es un suplemento con fundamento sólido en la fisiología del nitrógeno y el soporte de tejidos de rápida renovación (intestino, sistema inmune). En dosis razonables (5 10 g/día) es segura y puede ser útil para deportistas de alta carga o individuos en recuperación. No es un agente anabólico potente ni un reemplazo de proteína completa, y su uso en dosis excesivas carece de respaldo científico y puede generar molestias gastrointestinales. Por tanto, es recomendable dentro de su rango de dosis evidenciado.

Para quién es

Deportistas de alta intensidad, personas en recuperación postquirúrgica o con estrés gastrointestinal, y quienes buscan soporte inmunológico y de transporte de nitrógeno

Quién NO debe tomarlo

Individuos con insuficiencia hepática severa o encefalopatía hepática, hipersensibilidad conocida a la glutamina, y mujeres embarazadas o lactantes sin supervisión médica

Alternativas premium recomendadas

- Optimum Nutrition Micronized Glutamine Powder — Micronizado para mejor disolución, mismo grado de pureza Kyowa, respaldado por estudios de recuperación post ejercicio
- Kaged Muscle L-Glutamine — Formulación libre de aditivos, prueba de terceros para pureza y ausencia de metales pesados, adecuada para protocolos de alto volumen
- Now Foods L-Glutamine Powder — Precio competitivo con certificación GMP, origen de fermentación similar, útil como base para stacking con otros aminoácidos

Cómo usar

Dosis: 5-10 g al día (aprox. 0,07-0,14 g/kg de peso corporal)

Advertencias

Este documento es informativo y no sustituye el consejo médico. Consulta a un profesional de la salud antes de empezar cualquier suplemento, sobre todo si estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o tienes alguna condición médica. Respeta siempre la dosis indicada.