

L-Glutamine Powder (NOW Foods)

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 actúa como combustible principal para enterocitos y linfocitos, apoyando la función de la barrera intestinal y el sistema inmune en situaciones de estrés catabólico (entre

- ' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— Una porción (1 scoop) aporta 5 /g de L glutamina, coincidiendo con la dosis basada en evidencia ("H5 /g/día) y evitando sobredosis innecesarias.
- ' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— Está en forma libre L glutamina, la forma más biodisponible y utilizada en los estudios clínicos.
- ' **Evidencia científica que respalde su uso**— Estudios en atletas y pacientes con síndrome de intestino irritable o post cirugía muestran mejora en la permeabilidad intestinal y reducción de infecciones asociadas al estrés.
- ' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— Su beneficio real es el soporte de la barrera intestinal y del sistema inmune en estados catabólicos; no promueve directamente la síntesis muscular, lo cual coincide con la evidencia.
- ' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— El polvo contiene "e99 /% de L glutamina sin rellenos, saborizantes o aditivos, según el certificado de análisis del producto.
- ' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— NOW Foods es una marca con certificación GMP, pero no dispone de análisis de terceros rutinario (ej. NSF, Informed Choice) para cada lote.
- ' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— A 5 /g/día la glutamina es segura para la población sana; riesgos relevantes solo aparecen en insuficiencia hepática/renal grave o convulsiones no controladas.
- ' **Buena relación calidad-precio**— Precio aproximado de US\$0.03 // /g, significativamente inferior a marcas premium (Kyowa Hakko, Thorne) mientras mantiene pureza comparable.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 5 g al día (puede dividirse en 2,5 g dos veces al día)

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 5 g por porción, pero algunas recomendaciones de marketing sugieren hasta 20 g al día

L-Glutamine Powder (NOW Foods)

Qué es

Aminoácido condicionalmente esencial, forma libre en polvo, obtenido por fermentación bacteriana de glucosa de maíz.

Para quién

- Deportistas que realizan entrenamientos de alta intensidad o volumen.
- Personas con síndrome de intestino irritable, enfermedad inflamatoria intestinal o sospecha de permeabilidad intestinal aumentada.
- Pacientes en fase de recuperación postquirúrgica, de quemaduras graves o traumatismos mayores.

Quién NO debe tomarlo

- Insuficiencia hepática o renal grave (riesgo de acumulación de amoníaco y encefalopatía).
- Antecedentes de trastornos convulsivos sin control médico (potencial conversión a glutamato excitotóxico).
- Embarazo y lactancia sin indicación profesional.
- Hipersensibilidad conocida a la glutamina.

Dosis real vs marketing

- Dosis basada en evidencia: 5 g al día (puede dividirse en 2,5 /g /+ /2,5 /g). Estudios en deportistas y pacientes gastrointestinales usan rangos de 0,3 /g/kg peso/día, lo que para un adulto de 70 /kg equivale a ~21 /g/día solo en contextos clínicos específicos; la suplementación rutinaria no requiere más de 5 10 /g/día.
- Dosis de marketing: algunas etiquetas sugieren "hasta 20 /g al día" o " múltiples scoops" sin justificación clínica, lo que constituye una sobredosis innecesaria para la mayoría.

Mitos desmontados

- "Más glutamina = más músculo": la síntesis proteica depende principalmente de los aminoácidos esenciales (especialmente leucina); la glutamina no estimula directamente la mTORC1 en condiciones

normales.

- "Evita el catabolismo": la evidencia de preservación de masa muscular en ayuno o déficit calórico es inconsistente; cualquier efecto es modesto y secundario a su papel como combustible intestinal.
- "Mejora la inmunidad de forma directa": su beneficio inmunológico se media vía soporte a enterocitos y linfocitos; no aumenta títulos de anticuerpos ni actividad fagocítica en individuos sanos.

Defectos / limitaciones reales

- Efecto limitado en sujetos con ingesta proteica adecuada; suplementar no aporta ventaja si la dieta ya cubre requerimientos de aminoácidos.
- Riesgo de malestar gastrointestinal (hinchazón, gases) en dosis >10 /g/día en personas sensibles.
- No sustituye una dieta rica en proteínas ni corrige déficits de otros nutrientes esenciales.

Alternativas premium

1. Kyowa Hakko L-Glutamine (Pure Encapsulations) – pureza farmacéutica, libre de alérgenos, apta para uso clínico.
2. Thorne L-Glutamine – certificación NSF para deporte, rigurosos controles de metales pesados y estabilidad.
3. Jarrow Formulas L-Glutamine Powder – fermentada, buena relación calidad precio, disponible en iHerb con certificación GMP.

Conclusión

La L Glutamina de NOW Foods es un suplemento seguro y útil en contextos específicos (deporte intenso, recuperación intestinal o post trauma). No es necesario para la población general con ingesta proteica adecuada, y su uso por encima de 5-10 /g/día carece de respaldo científico y puede generar molestias digestivas. Por tanto, es recomendable para los perfiles indicados, siempre dentro de la dosis basada en evidencia.

Para quién es

Deportistas de alta intensidad, personas con trastornos gastrointestinales (ej. síndrome de intestino irritable, permeabilidad intestinal) y pacientes en recuperación postquirúrgica o de quemaduras

Quién NO debe tomarlo

Individuos con insuficiencia hepática o renal grave, antecedentes de encefalopatía hepática, trastornos convulsivos sin control médico, embarazadas o lactantes sin supervisión profesional, y aquellos con hipersensibilidad conocida al glutamina

Alternativas premium recomendadas

- Kyowa Hakko L-Glutamine (Pure Encapsulations) — Glutamina de grado farmacéutico, verificada por pruebas de pureza y libre de alérgenos; adecuada para protocolos clínicos de soporte intestinal.
- Thorne L-Glutamine — Formulación certificada NSF para deporte, sin aditivos, con trazabilidad de materia prima y pruebas de metales pesados.
- Jarrow Formulas L-Glutamine Powder — Glutamina fermentada, relación calidad-precio alta, con certificación GMP y disponible en iHerb.

Cómo usar

Dosis: 5 g al día (puede dividirse en 2,5 g dos veces al día)

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.