



INMUNOCOMPETENCIA Y SUPLEMENTACIÓN CON GLUTAMINA EN DEPORTISTAS.

CLAUDIA GUTIÉRREZ CORREA



INTRODUCCIÓN

El ejercicio extenuante puede producir inmunosupresión transitoria y alteración del recuento de células inmunitarias. La suplementación con L-Glutamina podría mejorar la inmunocompetencia en atletas, por su implicación en el metabolismo energético y en el control de la síntesis de células inmunes, además de mejorar de la permeabilidad intestinal y controlar el estrés oxidativo. No obstante, los resultados de los estudios son contradictorios o están basados en ensayos pre-clínicos.

OBJETIVO

Sintetizar la información disponible acerca de la inmunocompetencia y la suplementación de glutamina en deportistas en los últimos 20 años.

METODOLOGÍA

REVISIÓN SISTEMÁTICA

BASES DE DATOS



Scopus

PubMed

PALABRAS CLAVE

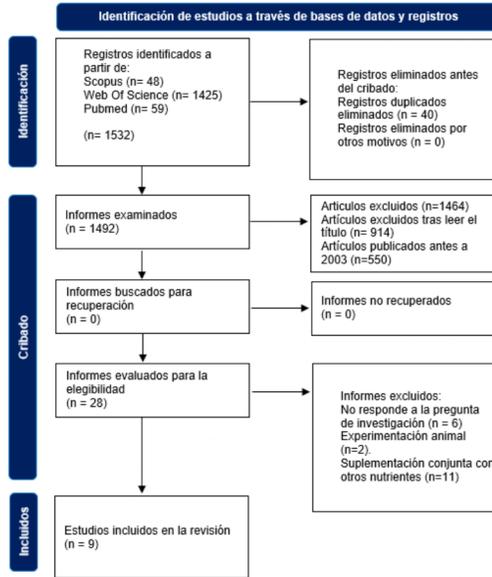
“glutamine”, “immune system”, “immunity”, “strenuous exercise”, “athletes”
Operadores booleanos AND y OR

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

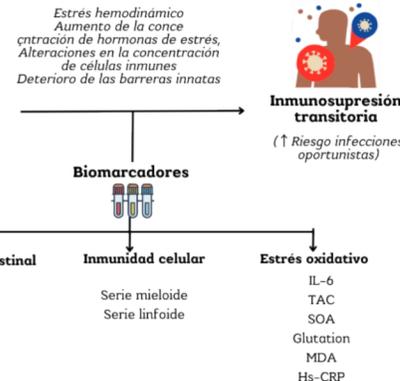
Artículos que evalúan la suplementación con Glutamina y la inmunocompetencia en atletas
Evaluación de marcadores relacionados con la inmunidad
Participantes deportistas, de ambos sexos y etnia, con edades entre los 18 a 45 años.
Estudios publicados entre 2003 y 2023
Estudios disponibles en inglés o español
Artículos disponibles como texto completo

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

No investigaciones originales
Combinación de glutamina con otros compuestos
Artículos de páginas web
No aportan datos específicos del estudio
No responden a la pregunta de investigación
Población de estudio son atletas que cursan inmunosupresión causada por una enfermedad.
Artículos duplicados o realizados en animales

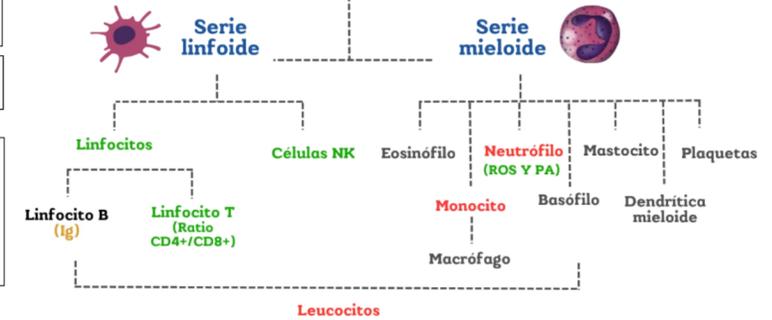


Estado inflamatorio
Permeabilidad intestinal
Estrés oxidativo



CONCLUSIONES PRINCIPALES

INMUNIDAD CELULAR



- Resultados favorables a la suplementación con glutamina
- No se observan efectos beneficios por la suplementación
- Resultados contradictorios
- Sin evidencia en la presente revisión

CONCLUSIONES

La evidencia actual es inconsistente para poder relacionar y recomendar la suplementación con glutamina en la mejora de la inmunocompetencia en atletas. Se requieren ensayos controlados, aleatorizados, doble ciego, con metodología estandarizada y poder estadístico, para poder sacar conclusiones precisas.

