

## "Un suplemento de glicina en la alimentación previene enfermedades degenerativas como la artrosis o la osteoporosis"

"Administrada en dosis de 10 gramos diarios, la glicina produce una mejoría general de estas dolencias en un plazo de tiempo que, en la mayoría de los casos, está entre dos semanas y cuatro meses". Ésta es la conclusión de una investigación, presentada en forma de tesis doctoral, entre la Universidad de Granada y el Instituto del Metabolismo Celular de Tenerife.

IMC

17/4/2008 08:20 CEST



La Dra. Patricia de Paz, en el centro, acompañada por el Prof. E. Meléndez Hevia y una ayudante.

Foto: IMC

La glicina es un aminoácido no esencial utilizado por el organismo para sintetizar proteínas, que está presente en alimentos como el pescado, la carne o los productos lácteos. Una investigación realizada en el [Instituto del Metabolismo Celular](#) (Tenerife) y en el Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, por la doctora Patricia de Paz Lugo, dirigida por los doctores Enrique Meléndez Hevia, David Meléndez Morales y José Antonio Lupiáñez Cara, ha determinado que la ingestión directa de esta sustancia como aditivo alimentario ayuda a prevenir la artrosis y otras enfermedades degenerativas, además de otras patologías

relacionadas con una debilidad de la estructura mecánica del organismo, incluida la dificultad de reparación de lesiones físicas.

El trabajo de De Paz Lugo ha sido desarrollado en el Instituto del Metabolismo Celular (IMC), ubicado en Tenerife, donde han estudiado el efecto del suplemento de glicina en la dieta de un grupo de 600 personas voluntarias afectadas por diversas patologías relacionadas con la estructura mecánica del organismo como la artrosis, las lesiones físicas o la osteoporosis. Los pacientes analizados tienen edades de entre 4 y 85 años, siendo la edad media de 45 años.

En todos los casos se obtuvo una notable mejoría de la sintomatología. “Por lo tanto –señala la investigadora- hemos concluido que muchas enfermedades degenerativas, como la artrosis, pueden tratarse como enfermedades carenciales por deficiencia de glicina, ya que el suplemento de la dieta con este aminoácido produce una sensible mejoría de la sintomatología sin necesidad de tomar analgésicos”.

### **Una enfermedad muy frecuente**

La artrosis es la alteración osteoarticular más frecuente en nuestra sociedad: la padece más del 50% de la población a partir de los 65 años, y el 80% de los mayores de 75 años. Consiste en una degeneración del cartílago articular que desaparece hasta dejar expuesto el hueso subcondral. La artrosis no tiene cura en la actualidad, y los principales tratamientos utilizados son analgésicos y AINE (fármacos antiinflamatorios no esteroideos generales), que sólo alivian el dolor, pero que no reparan el daño en el cartílago ni influyen en la progresión de la enfermedad.

El trabajo desarrollado por la doctora del Instituto del Metabolismo Celular destaca que el colágeno tiene una estructura única de triple superhélice dextrógira, en la que la glicina constituye una tercera parte de sus residuos. El análisis matemático de la ruta metabólica de síntesis de glicina, desarrollado por el grupo de investigación la que pertenece Patricia de Paz, ha demostrado que este aminoácido debe ser considerado un aminoácido esencial.

La tesis doctoral ha determinado que la capacidad que tiene el metabolismo

para sintetizar glicina es muy limitada. La conclusión de este estudio es que la glicina, administrada en dosis de 10 gramos diarios repartidos en dos tomas de 5 gramos cada una -por la mañana y por la noche- produce una mejoría general de estas dolencias en un plazo de tiempo que, en la mayoría de los casos, está entre dos semanas y cuatro meses.

Derechos: **IMC**

TAGS

AMINOÁCIDO | GLICINA | ARTROSIS | ENFERMEDAD DEGENERATIVA |  
OSTEOPOROSIS | ALIMENTACIÓN |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)