

## Uso de anabolizantes X potencial da l-carnitina na definição muscular

Deivid João Lopes<sup>1</sup>  
Nathan Ezequiel Chaves<sup>2</sup>

**Introdução/Fundamentação:** O uso de anabolizantes, frequentemente buscados para melhorar a estética e desempenho atlético, tem gerado preocupações na sociedade contemporânea, a pressão por padrões sociais estéticos tem levado muitos a adotar essas substâncias em busca de resultados rápidos. Entretanto, o uso indiscriminado de anabolizantes acarreta sérios problemas de saúde a longo prazo. Nesse cenário, surge a necessidade de alternativas mais saudáveis para a definição muscular e a perda de gordura, logo, o uso da l-carnitina se apresenta como uma solução promissora. **Objetivo:** Investigar como a l-carnitina pode ser aplicada de forma eficaz na definição e na redução de gordura, analisando os mecanismos biológicos que sustentam essa abordagem e suas implicações para a saúde dos indivíduos que buscam otimização corporal. **Delineamento e Métodos:** A pesquisa baseou-se em uma revisão da literatura científica, utilizando bases como PubMed e Scielo. A busca incluiu estudos sobre a ação dos ativos na modulação da composição corporal, com uma abordagem qualitativa para entender os mecanismos subjacentes. **Resultados:** Estudos mostraram que a suplementação com l-carnitina apresentou benefícios significativos na recuperação muscular, reduzindo danos teciduais, dor muscular e a liberação de marcadores de lesão, como a creatina quinase. Além disso, a l-carnitina demonstrou melhorar o fluxo sanguíneo e a oxigenação muscular, atuando na função endotelial e protegendo as células musculares contra hipóxia e estresse oxidativo. Esses mecanismos de ação são acompanhados por um aumento na capacidade antioxidante. A conversão de gordura em energia, aliada à preservação de aminoácidos para síntese proteica, também está entre os principais benefícios com a suplementação. **Conclusões:** Conclui-se que os ativos lipolíticos, como a l-carnitina, oferecem uma alternativa segura e eficaz para a definição muscular e redução de gordura, sem os efeitos colaterais prejudiciais associados ao uso de anabolizantes. Além de melhorar a recuperação muscular e reduzir a dor e os danos teciduais, a l-carnitina promove a conversão de gordura em energia e preserva a massa muscular, apresentando-se como uma solução promissora para indivíduos que buscam otimizar sua composição corporal de forma saudável. Novos estudos são necessários para explorar mais profundamente as aplicações clínicas desses ativos no contexto da estética e desempenho físico.

**Palavras-chave:** Anabolizantes; Enzimas; Definição muscular; Saúde; Suplementação.

-----  
<sup>1</sup>Acadêmico do 5º período de biomedicina da Universidade Comunitária da Região de Chapecó–  
UNOCHAPECÓ: [deividlopes@unochapeco.edu.br](mailto:deividlopes@unochapeco.edu.br)

<sup>2</sup>Coordenador da Pós-graduação em Saúde e Estética-UNOCHAPECÓ  
Docente na Escola de Saúde -UNOCHAPECÓ

Resp. Téc. Clínica Escola de Estética -UNOCHAPECÓ.Universidade Comunitária da Região de  
Chapecó – UNOCHAPECÓ: [n.chaves@unochapeco.edu.br](mailto:n.chaves@unochapeco.edu.br)