

Glucosamina y condroitina: ¿qué dice la ciencia actual sobre su uso en el bienestar articular?

La glucosamina y la condroitina son dos de los ingredientes más estudiados en el ámbito de los complementos alimenticios orientados al cuidado del tejido articular. Ambas sustancias forman parte natural del cartílago humano y han sido investigadas durante más de 25 años.



¿Qué son y cómo actúan?

La glucosamina es un aminoazúcar precursor de los proteoglicanos y del ácido hialurónico, componentes estructurales del cartílago. La condroitina es un glucosaminoglicano sulfatado que ayuda a retener agua en el tejido cartilaginoso, contribuyendo a su elasticidad y capacidad de amortiguación.

En teoría, su suplementación podría apoyar la homeostasis del cartílago al favorecer la síntesis de matriz extracelular y reducir su degradación enzimática. Sin embargo, la biodisponibilidad oral y su llegada efectiva al tejido articular siguen siendo objeto de estudio científico.



¿Qué evidencia científica hay actualmente?

Los resultados de la investigación son mixtos y modestos. Algunas revisiones sistemáticas y meta-análisis recientes indican un posible beneficio leve en la reducción del dolor y la mejora de la función articular, especialmente en personas con artrosis de rodilla de intensidad moderada-severa (Baden et al., 2025; Sumsuzzman et al., 2024).

Otros estudios de referencia, como el GAIT (2006) y revisiones posteriores, no han demostrado un beneficio clínicamente significativo en la población general. Las guías clínicas internacionales más actuales (American College of Rheumatology y OARSI) suelen calificar la evidencia como incierta o débil y no recomiendan su uso de forma rutinaria.



Posición regulatoria europea

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha evaluado diversas solicitudes de alegaciones de salud relacionadas con la glucosamina y la condroitina para el mantenimiento de los cartílagos y articulaciones, y no ha autorizado ninguna alegación específica. Por tanto, no se puede afirmar legalmente que estos ingredientes mantengan o mejoren la salud articular.



Seguridad y posología habitual

Ambos compuestos presentan un buen perfil de seguridad cuando se utilizan a las dosis habituales (1.500 mg/día de glucosamina y 800-1.200 mg/día de condroitina). Los efectos secundarios son infrecuentes y generalmente leves (principalmente gastrointestinales). La glucosamina de origen marino debe utilizarse con precaución en personas con alergia a crustáceos.



Consejos prácticos

La glucosamina y la condroitina no sustituyen a un estilo de vida saludable (ejercicio moderado con carga, control de peso y alimentación equilibrada), que sigue siendo la base del bienestar articular. Si se decide probarlos, es recomendable hacerlo durante al menos 8-12 semanas para valorar posibles efectos individuales. Siempre es aconsejable consultar con un médico o farmacéutico antes de iniciar cualquier suplementación.



Conclusión

La glucosamina y la condroitina siguen siendo opciones muy utilizadas por personas interesadas en el cuidado natural del tejido articular. La evidencia científica actual sugiere un efecto modesto y variable según el individuo. Su utilidad depende del contexto personal y debe entenderse siempre dentro de un enfoque integral de salud.

Este artículo se ha elaborado a partir de informes científicos internos de Truga Salut, basados en la revisión de estudios sobre los ingredientes presentes en sus productos. La redacción ha contado con apoyo de inteligencia artificial y ha sido posteriormente revisada y validada por profesionales médicos colaboradores de la marca.