

CREATINA

Impulso en el rendimiento deportivo

Compuesto natural que se encuentra en el cuerpo, principalmente en los músculos, y se utiliza comúnmente como suplemento para mejorar el rendimiento deportivo. Su eficacia y seguridad la han convertido en uno de los suplementos más estudiados y utilizados.

¿Qué es?

Ácido orgánico que se produce a partir de aminoácidos y se almacena en los músculos en forma de fosfocreatina. Su función principal es regenerar el adenosín trifosfato (ATP), que es la fuente de energía utilizada durante actividades físicas de alta intensidad y corta duración.

¿Cuánta cantidad consumir?

La dosis estándar es de aproximadamente 3-5 gramos al día. Muchos atletas optan por un "ciclo de carga" en el que consumen 20 gramos al día durante 5-7 días, seguido de una dosis de mantenimiento de 3-5 gramos (Kreider et al., 2017). Sin embargo, la ingesta de 3-5 gramos diarios es efectiva para la mayoría de las personas sin la necesidad de la fase de carga.

Otra opción es tomar 0,1 g x cada kg de peso corporal durante 3 semanas y dejar de tomarla durante 2 semanas más.



Beneficios en el entrenamiento

Aumenta la disponibilidad de ATP, lo que permite realizar más repeticiones o aumentar la intensidad durante entrenamientos de fuerza y potencia. Esto resulta en un aumento de la fuerza y la masa muscular a lo largo del tiempo (Hackney et al., 2008). Además, la creatina mejora la recuperación entre series de ejercicio intenso (Baguet et al., 2009).

Otro beneficio es la mejora del rendimiento en actividades de alta intensidad, como sprints o levantamiento de pesas. Varios estudios han demostrado que la suplementación con creatina puede

aumentar el rendimiento en deportes que requieren explosividad y potencia (Buford et al., 2007).

Suplementación con Creatina

Se presenta comúnmente en forma de polvo, pero también se puede encontrar en cápsulas y tabletas. Es importante elegir un suplemento de creatina monohidratada creatina pura, que es la más investigada y efectiva.

Ventajas de la suplementación

- **Eficacia comprobada:** La creatina es uno de los suplementos más estudiados, con numerosos estudios que respaldan su eficacia.
- **Conveniencia:** Se puede mezclar fácilmente con agua o bebidas deportivas.
- **Mejora del rendimiento:** Los efectos de la creatina son rápidos, lo que permite a los atletas notar mejoras en poco tiempo.

Efectos secundarios adversos por consumo excesivo

Algunas personas pueden experimentar efectos secundarios menores, como malestar gastrointestinal o retención de agua. Es importante tener en cuenta que aquellos con condiciones renales preexistentes deben consultar a un médico antes de comenzar la suplementación (Schoenfeld & Aragon, 2018).

Beneficios adicionales

Algunos estudios sugieren que puede tener efectos positivos en la función cerebral, especialmente en situaciones de fatiga o privación de sueño (McMorris et al., 2007).

Consideraciones finales

La creatina es un suplemento eficaz y seguro para mejorar el rendimiento deportivo, especialmente en actividades de alta intensidad y corta duración. Como siempre, es recomendable consultar a un profesional de la salud o un nutricionista antes de comenzar cualquier régimen de suplementación.

Referencias

- Baguet, A., et al. (2009). The effects of creatine supplementation on performance during high-intensity exercise. *Sports Medicine*.
- Buford, T. W., et al. (2007). International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.
- Hackney, A. C., et al. (2008). Effects of creatine supplementation on strength and body composition in men. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Kreider, R. B., et al. (2017). ISSN exercise and sports nutrition review: research and recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.
- McMorris, T., et al. (2007). The influence of creatine supplementation on cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*.
- Schoenfeld, B. J., & Aragon, A. A. (2018). How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.