



La creatina o ácido metil-guanidinoacético, es una sustancia natural que se sintetiza en el hígado, el páncreas y los riñones a partir de tres aminoácidos (arginina, glicina y metionina).

Los atletas usan la creatina para aumentar la fuerza muscular y el peso corporal.

La energía utilizada por el músculo proviene de la liberación de fosfato del ATP (adenosín trifosfato) cuando este es degradado a ADP (adenosín difosfato). Una forma rápida pero de muy corta duración para reponer el fosfato es tomarlo en forma de creatina.

La creatina, y más precisamente su forma fosforilada o fosfocreatina transporta la energía desde las células musculares donde se ha producido hasta su lugar de utilización, la creatina además, ayuda a mantener la acidez o pH en el interior de los músculos evitando que se produzca una acidificación que impediría que la intensidad del ejercicio pueda mantenerse durante más tiempo.

La creatina participa también en la regulación del aporte de energía por medio de la utilización de la glucosa.

Analizados estos efectos, concluimos que el consumo habitual de creatina facilita el aumento de la masa muscular producido por el entrenamiento, bien por estimulación de la síntesis de proteínas musculares, o bien por permitir llevar a cabo entrenamientos de mayor calidad.

Se ha demostrado científicamente que con cantidades suplementarias de creatina en la dieta, los depósitos musculares de creatina y de fosfocreatina pueden aumentar entre un 15% y 30%, y un 10% y 40%, respectivamente, favoreciendo el rendimiento deportivo al mejorar la capacidad de la musculatura del deportista.

Hay estudios que demuestran que el consumo de creatina durante períodos de hasta 3 semanas no produce efectos adversos, por tanto un suplemento con creatina puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo sin ser perjudicial para la salud.

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO:

Ingredientes: 100% creatina monohidrato

Recomendación de consumo: los 5 primeros días, 20 gramos repartidos en 4 tomas. Para mantenimiento, 5 gramos diarios repartidos en varias tomas.

Presentación: frasco con 600 g.

