

¿Conoces la creatina?

La creatina la descubrió Chevreul en 1832. Existen referencias de haber sido utilizada por los países del este de Europa en los años 60. Los primeros estudios se realizaron a partir de 1990.

Datos de interés:

El 90% de la creatina pasa de plasma a sangre via un trasportador sodio dependiente (puede entrar como gradiente de concentración)

El 10% restante es dependiente del gradiente de concentración.

En el músculo el 60% de la creatina esta en forma de fosfato de creatina.

La creatina la tomamos en pequeña cantidad con las proteínas de origen animal (200mg/100g de carne), la mayor parte la sintetizamos a partir de sus percusoree (arginina, glicina y metionina) y se sitúa en torno a 2 g/día (1)

Una dosis de 1 g no modifica los niveles musculares.

Una dosis de 5g la incrementa de forma significativa.

A favor?

Su uso está aceptado en vegetarianos que practican deporte fundamentalmente anaerobios, o en deportistas en los que se producen fases fuertemente anaerobias, además parece que cambia la conductancia a los protones de la membrana micotondrial (2)

En contra?

En personas que realicen deportes aerobios o en deportistas que consumen altas cantidades de los aminoácidos percusores no está demoatrado.

Su uso no está exento de riesgos, y se han encontrado varios artículos que alertan sobre el riesgo renal sobre un consumo excesivo y prolongado(3,4)

En niños deportitas está totalmente desaconsejado(5)

Tú mismo, no te dejes llevar por la suplementación siempre que no sea necesario, consulta con tu médico o dietista-nutricionista para conocer tus necesidades.

Bibliografía

1. Rossi R, 1998
2. Walsh B et al, 2001
3. Pritchard et al, 1998
4. Greenhaff PL, 1996
5. Metzl Jd et al 2001