

Creatina: energía rápida para el músculo

La creatina repone rápidamente el ATP durante esfuerzos cortos e intensos, como series de pesas o sprints. Es uno de los suplementos deportivos más estudiados y con mejor perfil de seguridad.

PARA QUÉ SIRVE



Fuerza y potencia muscular

Repone rápidamente el ATP durante esfuerzos cortos e intensos.



Sistema de fosfocreatina

Clave en ejercicios explosivos como sprints o levantamiento de peso.



Función cognitiva

Algunos estudios sugieren beneficios en memoria, sobre todo en vegetarianos.



Síntesis endógena

El cuerpo la fabrica a partir de tres aminoácidos: arginina, glicina y metionina.



Suplemento muy estudiado

Uno de los suplementos deportivos con más respaldo científico y mejor seguridad.



Retención de agua intracelular

Efecto habitual y esperado al empezar a tomarla, no es "hinchazón" negativa.

La creatina es de los suplementos deportivos con evidencia científica más sólida, con un buen perfil de seguridad a dosis habituales (3-5 g/día). No es un esteroide ni está relacionada con el dopaje: es un compuesto que el propio cuerpo también fabrica.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Creatina: de dónde sacarla

Está presente solo en alimentos de origen animal. Quienes siguen dietas vegetarianas o veganas parten de depósitos musculares más bajos.

DÓNDE ESTÁ



Carne roja

Una de las fuentes alimentarias más ricas.



Pescado

El arenque es especialmente rico en creatina.



Aves

Aportan cantidades más moderadas que la carne roja.



Síntesis propia

El hígado, el riñón y el páncreas la fabrican de forma natural.



Suplementos

El monohidrato de creatina es la forma más estudiada y usada.



Ausente en vegetales

Los alimentos vegetales no la contienen de forma natural.

Las personas vegetarianas y veganas parten de depósitos musculares de creatina más bajos, por lo que a menudo notan una respuesta más notable al empezar a suplementarla.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.