

# Creatina: Cuáles son las recomendaciones para usar el suplemento deportivo de moda

De acuerdo con experta de la Universidad de Talca se trata de “la reina de los suplementos”, debido a que tiene basta evidencia científica que respalda sus beneficios para la recuperación muscular y el aumento de la fuerza.

La creatina es uno de los suplementos más populares en el mundo fitness, esto debido a que es reconocida por sus beneficios para incrementar el rendimiento deportivo y la recuperación muscular.

Pero, cómo se debe usar y quiénes pueden consumirla. La nutricionista deportiva de la Universidad de Talca, Nayadeth Escalona, entregó diversas recomendaciones para quienes quieran incorporarla en su dieta.

“Está muy de moda hoy, ya que, se trata de uno de los suplementos más investigados del mercado, por lo que tiene mucha evidencia cien-

tífica, además, no solo está orientado a deportistas de élite sino también a personas físicamente activas”, subrayó.

De acuerdo con la experta, la creatina “es una molécula compuesta por tres aminoácidos, la arginina, la glicina y la metionina. Está en nuestro cuerpo, pero también la podemos consumir de forma exógena”.

Es así como, se puede encontrar naturalmente en alimentos de origen animal como carnes de vacuno y pollo, sin embargo, para consumirla de manera regular y eficiente se recomienda utilizar el suplemento. No obstante,

“siempre es importante estar asesorados por profesionales nutricionistas”, advirtió.

La académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UTalca explicó que la creatina es sintetizada en el hígado y riñón, y absorbida desde la alimentación, es transportada por el torrente sanguíneo hacia el tejido muscular.

“Se ha demostrado que combinada con el entrenamiento de fuerza ayuda de manera constante a las personas a ganar más masa muscular, fuerza, potencia y función muscular a lo largo de la vida, desde la adolescencia a la vida adulta”, planteó.

Suplemento estrella

La docente destacó que el Instituto Australiano del Deporte clasifica los suplementos en cuatro categorías (ABCD), donde los de categoría A son los de mayor evidencia científica positiva. La nutricionista deportiva recalzó que incluso ayuda a la regulación del sueño

“La creatina es la reina de los suplementos y está en la categoría A, esto nos dice que tiene mucha evidencia científica que respalda su uso en diferentes aspectos. Uno de ellos es el deportivo, porque ayuda a disminuir la

fatiga muscular e incrementar la fuerza”.

La especialista indicó que los estudios apuntan a que no solo es positivo su consumo en deportistas sino que en otros grupos de personas. “Actualmente se están haciendo estudios en otro tipo de poblaciones como pacientes de cirugía bariátrica, adultos mayores y población en general, ya que, tienen evidencia más que fuerte para su utilización”, aseguró.

Además, destacó que la creatina que se vende en el mercado no es de origen animal, por lo que puede ser consumida por personas veganas.