

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

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 científica, 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 im-

portante 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.

RECOMENDACIONES

La especialista de la UTalca aconsejó escoger creatina monohidratada, y fijarse que en los ingredientes solo tenga eso y no más aditivos. “Otro consejo es observar cómo se diluye en el vaso, que no decante”, especificó.

“Lo primero es evaluar la calidad de la alimentación de la persona. Es importante cumplir con los mililitros (ml) de agua diarios necesarios, la recomendación general de consumo de este elemento es de 35 ml. por kilogramo de peso. Si no se hidrata bien y se alimenta mal, pri-

- **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.**

mero hay que educar esa parte”, advirtió. Luego de realizar la evaluación, se recomienda el suplemento, según el objetivo que tiene el paciente.

La nutricionista indicó que la dosis más estudiada es de 3 a 5 gramos al día, “para que nuestros depósitos se vayan llenando hay que tomarla todos los días, ideal en el mismo horario, con agua o jugo. Si un día se olvida de consumirla, puede retomar al otro día y no pasa nada”.

En esta línea, la académica detalló que la

creatina es acumulativa, “la mayoría de los estudios subrayan que entre a 4 a 6 semanas estos depósitos se van a llenar y tras esto se van a sentir los efectos”.

¿VOY A SUBIR DE PESO?

En relación con una posible subida de peso por su consumo, la experta advirtió que esto le puede pasar a algunas personas debido a que la creatina tiene un efecto osmótico. “Se guarda en nuestro cuerpo con agua, en-

tonces en la balanza se podría ver reflejado un incremento de peso de uno o dos kilos, pero son las células las que retienen este líquido”, indicó.

Sin embargo, la académica enfatizó que más que centrarse en los kilos, es primordial “enforcarse en la cantidad de masa muscular y la fuerza que se tiene. Hoy el trabajo que tenemos como nutricionistas es dejar de centrarnos en el peso, lo importante es la composición corporal”.

