

CREATINA MONOHIDRATO

¿QUÉ ES?

Es un compuesto nitrogenado de origen endógeno, sintetizado principalmente en hígado, riñones y páncreas (a razón de 1 g/día) a partir de arginina, glicina y metionina.

Aproximadamente el 95% de la creatina corporal se almacena en el músculo esquelético, donde se fosforila a fosfocreatina (PCr). Esta forma actúa como reserva energética para la rápida resíntesis de ATP, fundamental durante esfuerzos de alta intensidad y corta duración.

Los individuos que siguen dietas vegetarianas o veganas presentan menores concentraciones musculares de creatina, lo que puede impactar su rendimiento físico.

BENEFICIOS



Mejora la fuerza y potencia muscular.



Aumento de la masa magra.



Mejora de la recuperación post-entrenamiento.



Potenciales efectos neuroprotectores y vasculares.

PROTOCOLOS DE SUPLEMENTACIÓN

PROTOCOLO	DOSIS
CARGA RÁPIDA	0,3 g/kg/día (5-7 días), distribuidos en 4 tomas. Luego dosis de mantenimiento 3-5 g/día.
MANTENIMIENTO DIRECTO	3-5 g/día en toma única.

*Combinar creatina con carbohidratos, genera un efecto sinérgico que aumenta la tasa de absorción, y se debe a la rápida captación de creatina por los tejidos musculares, mediada por la secreción de insulina.

APLICACIONES CLÍNICAS EMERGENTES

- ✓ **Sarcopenia y fragilidad en adultos mayores.**
- ✓ **Apoyo cognitivo en poblaciones vulnerables.**
- ✓ **Lesiones musculares y recuperación funcional.**
- ✓ **Potencial en salud vascular y metabólica.**

* Según la evidencia, no se han reportado efectos adversos serios en individuos sanos, incluso con uso prolongado (hasta 4 años).

CREAPURE: CALIDAD CERTIFICADA

CREAPURE es una marca alemana registrada que garantiza **creatina de monohidrato de máxima pureza (99,9%)**, libre de contaminantes.

Es utilizada como estándar en la mayoría de los estudios clínicos internacionales.



Certificación de calidad farmacéutica.



Libre de dicianidamida, tiourea y metales pesados.



Ideal para atletas y contextos clínicos exigentes.



CREATINA MICRONIZADA

Formulada con tecnología micronizada, lo que permite una disolución más eficiente en líquidos facilitando su consumo y absorción. Puede consumirse reconstituida con agua, o jugos.

Se recomienda ingerirla junto a hidratos de carbono, manteniendo una relación aproximada de 1:6 (1 parte de creatina y 6 partes de hidratos de carbono) y abundante líquido.

SABOR:
Fruit Punch y neutro

FORMATOS:
150 g, 200 g y 300 g

RENDIMIENTO:
30, 40, 46 y 60 servicios



Material exclusivo para profesionales de la salud.



PROVEEDOR OFICIAL
UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY



Suplemento dietario GRUPO A avalado por AIS (Instituto Australiano del Deporte).

Referencias Bibliográficas

1. Kreider RB et al. J Int Soc Sports Nutr, 2017;14:18.
2. Clarke H et al. Nutrients, 2020;12(9):2834.
3. Butts J et al. Sports Health, 2018;10(1):31-34.
4. Australian Sports Commission. Group A Supplements, 2021.
5. Pedro Manonelles. Documento de Consenso FEMEDE, 2019.
6. Kreider RB et al. Nutrients, 2022 (Review de seguridad y biodisponibilidad).