

Creatina: Lo que necesitas para mejorar tu entrenamiento.

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #47. Pág. 26.

La creatina fue introducida al público general a principios de los 90's; poco después de los Juegos Olímpicos de Barcelona. Hoy, la creatina se ha convertido en uno de los suplementos o ayudas ergogénicas más ampliamente utilizadas, y que reporta resultados, sin ser considerada como una sustancia prohibida dentro de las listas de doping.

El descubrimiento de la creatina en 1832 se le acredita a un científico francés de nombre Chervreul, sin embargo, no fue sino hasta 1926 que los científicos cuantificaron la acumulación y retención de creatina en el cuerpo. La creatina es un compuesto que puede ser sintetizado por tu cuerpo a partir de aminoácidos, así como también puede obtenerse a partir de la dieta. La mayor parte de la creatina corporal se deposita en los músculos esqueléticos, donde desempeña un importante papel en el metabolismo y la energía que tu cuerpo necesita para el trabajo y/o entrenamiento.

El ATP (Trifosfato de Adenosina por sus siglas en inglés) es la moneda energética que utiliza nuestro cuerpo como energía, de hecho, los alimentos que ingerimos durante el día son transformados por medio de nuestro metabolismo en energía, y esta energía se encuentra en forma de ATP.

Este ATP como tal, se encuentra en nuestros músculos de forma limitada y cuando nosotros iniciamos alguna actividad éste se va desgastando, por lo que requiere ser recuperado por medio de ciertos alimentos tales como los azúcares, las grasas y las proteínas, y esto se lleva a cabo por medio de algunas vías metabólicas como la glucólisis (ruptura de azúcares), la fosforilación oxidativa (ruptura de grasas) o el sistema ATP-CP (sistema de los fosfátenos). Cada una de estas fuentes de obtención de ATP se puede correlacionar con uno de los tres metabolismos energéticos del cuerpo anaeróbico láctico (sistema de los fosfátenos), y el aeróbico (oxidación de grasas).

El sistema anaeróbico aláctico, es en donde entra en juego la creatina, ya que en el metabolismo se utiliza la fosfocreatina para formar el ATP. El metabolismo se activa en esfuerzos explosivos de muy corta duración (menos de 10 segundos) a muy alta intensidad. Es en esta vía (ATP- Fosfocreatina) que radica la importancia de la suplementación con creatina, ya que al tener altas concentraciones de esta sustancia en nuestros músculos existe una mayor formación de ATP por medio de los fosfatos cedidos por la creatina. Esta vía metabólica es la primera en formar ATP en ejercicios intensos y de corta duración. Algunos estudios han confirmado que el ATP que está en nuestros músculos solo alcanza para permitir el movimiento intenso durante 4 segundos, siendo ayudada esta molécula por la creatina para soportar hasta 20 segundos de actividad máxima de tu cuerpo como son los sprints, lanzamientos, golpes y otros trabajos musculares como los levantamientos de pesas o alguna otra actividad física aunque la duración generalmente aceptada de la duración del metabolismo anaeróbico aláctico es de 10 segundos.

BENEFICIOS DE LA CREATINA.

Algunos de los beneficios reportados en varias investigaciones científicas realizadas sobre la creatina y el entrenamiento son:

- Incremento en el levantamiento máximo en una repetición (una repetición máxima, 1RM)
- Incremento del número total de repeticiones al 70%.
- Incremento de la fuerza.
- Reduce la tasa de fatiga.
- Incremento de la habilidad para realizar repetidamente saltos máximos.
- Incremento del tiempo de trabajo antes de llegar a la fatiga durante sprints.
- Mejora tiempo en carreras de 100 hasta 1000 metros.
- Ayuda a una mejor y más rápida recuperación muscular.

SUPLEMENTOS CON CREATINA.

En el mercado puedes encontrar una gran variedad de presentaciones de suplementos con creatina, ya sea en cápsulas, en polvo o incluso líquida así como numerosas marcas. Algunas de las presentaciones más conocidas y utilizadas son:

- Creatina pura, la cual ha reportado en investigaciones que acorta el tiempo de recuperación, da mayor energía y fuerza.
- Creatina con glutamina, taurina y dextrosa. Además de las funciones de la creatina pura, colabora para salir de puntos de estancamiento ya que la dextrosa actúa como agente liberador de la insulina para mayor efecto estimulador del desempeño y crecimiento muscular. Protege el músculo y ayuda a construirlo por medio de la síntesis de proteínas y otras funciones celulares.
- También existen combinaciones de creatina con proteínas, carbohidratos, protectores musculares, vitaminas y minerales. Esta es una excelente combinación para todos aquellos que entrenan fuerte en el gimnasio y requieren satisfacer estas necesidades del organismo para mejorar el desempeño.

RECOMENDACIÓN SOBRE EL USO DE LA CREATINA.

Seguramente te estarás diciendo a ti mismo, "OK, muy bien a todo lo anterior" pero también te estarás preguntando, ¿Cómo y cuándo la consumo? En respuesta a esta pregunta debes saber que la ingesta recomendada es de 5g al día divididos de 3 a 5 tomas. Es importante sobretodo que una de las tomas sea antes del entrenamiento y otra después del mismo, tomando las restantes durante el transcurso del día. Así que si quieres tener mayor fuerza, energía y una recuperación más rápida, la creatina es el suplemento que estás buscando.

nutrition technologies®