



# CREATINA

A creatina tem um enorme potencial no aumento da performance esportiva, fazendo dela um suplemento de primeira linha em modalidades anaeróbias, de força ou intermitentes.

## O QUE É E COMO FUNCIONA

A creatina é um composto não proteico formado a partir de aminoácidos. A creatina é produzida pelos rins, pâncreas e fígado e armazenada quase integralmente nos músculos, mas também está presente em alimentos como peixe, carne, frango, leite e derivados.

### VOCÊ SABIA QUE...

fora do contexto esportivo, a creatina parece potencializar a melhoria do controle glicêmico induzida pelo exercício físico, sobretudo em pessoas com diabetes tipo II.

## BENEFÍCIOS

- ★ Aumento da capacidade de produção de força
- ★ Redução da dependência do glicogênio nos esforços anaeróbios
- ★ Redução da produção de ácido lático
- ★ Potencialização da recuperação entre treinos
- ★ Redução do risco de lesão
- ★ Recuperação de lesões mais rápida
- ★ Termorregulação

## RISCOS E EFEITOS SECUNDÁRIOS

Dentro das doses recomendadas, não existe evidência de riscos associados.

Não foram identificadas alterações na função renal e hepática.

Pode haver edema.

## SUPLEMENTAÇÃO

Aumento dos níveis musculares de creatina em 10-40%;

Aconselha-se o acompanhamento com carboidratos.