

## CREATINA

Creatina é uma substância produzida naturalmente pelo organismo para suprir com energia o seu organismo. Quimicamente ela é chamada de Ácido Methylguanido-Acético. A Creatina é formada através da junção dos aminoácidos, Arginina, Metionina e Glicina. Creatina é produzida pelo Fígado, mas pode ser também produzida pelo Pâncreas e pelos Rins. Ela é transportada pelo sangue até as células musculares, onde são convertidas para Creatina Fosfato, também conhecido como Fosfocreatina. Essa reação envolve uma enzima chamada Creatina Kinase que ajuda uma ligação da Creatina para um Fosfato de alta energia.

Tipicamente, uma pessoa produz em torno de dois gramas de Creatina por dia, e essa mesma quantidade é sintetizada no organismo, assim geralmente se mantém o balanço da Creatina. Uma vez que a Creatina se transforma em um grupo fosfato, ela é permanentemente estocada na célula como Fosfocreatina, antes de ser usada para produção de energia química chamada de Adenosina Trifosfato (ATP). Quando isso acontece, a creatina pode ser espontaneamente liberada para Creatina, que é removida pelo sangue e excretada pela urina. Creatinina é rotineiramente checada em exames de sangue, servindo para sugerir se os Rins estão trabalhando perfeitamente.

A fonte da natureza mais rica em creatina é o músculo animal, como Carne Vermelha e Peixes. Mas para o aumento da performance atlética e aumento da massa muscular, a Creatina encontrada nas formas naturais dos alimentos, não lhe trará quantidade suficiente desta substância para aumento da performance. Para conseguir a quantidade necessária de Creatina através dos alimentos, uma pessoa deveria ingerir quantidades absurdas de Carne Vermelha para aumento da performance (vegetarianos geralmente possuem uma baixíssima quantidade de Creatina na corrente sanguínea, motivo pelo qual recomenda-se sua suplementação).

Alguns estudos têm mostrado que a suplementação de creatina (15 a 20g durante 5 dias e depois uma manutenção de 5 a 10g) pode levar a um aumento do conteúdo total de creatina ao redor de 15 a 30% e dos estoques de fosfocreatina ao redor de 10 a 40%; e esta maior disponibilidade de creatina e fosfocreatina ajuda a manter as concentrações de ATP durante exercícios de alta intensidade e curta duração, promovendo um aumento da força, da performance durante o sprint e da massa muscular.