

CREATINA MONOHIDRATADA

Identificação

Formula Molecular: C₄H₉N₃O₂

PM: 149

DCB: Não consta

CAS: 6020-87-7

Propriedades:

A Creatina, substância encontrada naturalmente no corpo humano, possui a função de fornecer energia a toda musculatura corpórea. A Creatina é basicamente formada a partir de aminoácidos: arginina, metionina e glicina. Quimicamente, Creatina é conhecida como "Methylguanido-acetic acid", pode ser encontrada em diversas fontes naturais como carne e peixe. Como suplemento, Creatina é encontrada na forma de monohidrato para estabilizar a molécula e torná-la biodisponível quando ingerida via oral.

Após a ingestão de Creatina, ela é transportada pela corrente sanguínea e absorvida pelos músculos, onde é convertida em creatina fosfato, também chamada de "fosfocreatina". A reação é catalisada pela enzima creatina quinase. A fosfocreatina é armazenada dentro da célula onde só será utilizada na síntese de adenosina trifosfato (ATP). O organismo consome grandes quantidades de ATP quando o músculo se submete a exercícios anaeróbicos de grande explosão energética. Após a síntese de ATP, a Creatina é liberada da célula e é removida do sangue via renal e posteriormente excretada pela urina.

Indicação

Creatina é indicada a pacientes que desejam aumentar a massa e a força muscular, por estimulação da síntese de proteínas, promove aumento de energia o que permite que a duração dos exercícios físicos seja prorrogada.

Dose e Uso

Dose inicial: 20 a 30g de Creatina monohidratada/dia por 1 semana.

Dose de manutenção: 5 a 15g de Creatina monohidratada/dia por 1 mês. Descansar por 1 semana e repetir o processo novamente

Reações adversas

Promove aumento do volume das células dos músculos

Precauções

Recomenda-se que os atletas que utilizam Creatina Monohidratada consumam uma quantidade adequada de água para aumentar a hidratação e intensificar os processos metabólicos. Creatina monohidratada deve ser ingerida em conjunto com suco de uva ou laranja que são ricos em carboidratos de alta glicemia como dextrose e glucose.

Interações

Não há relatos



Contra-Indicações

Ainda não foi estabelecida nenhuma contra-indicação da Creatina monohidratada.

Referências

1. MARTINDALE. The Complete Drug Reference. 35. Ed. PhP: Londres, 2007.

