

A woman with dark hair tied back, wearing a black sports top, is shown in profile drinking from a white water bottle. The background is a bright, blurred indoor setting, likely a gym or a bright room. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey oval at the bottom of the image.

¿Consumir creatina o no?

¿Te han recomendado consumir creatina? o ¿Has escuchado hablar de este suplemento? Libera Tu Salud, te presenta los beneficios que tiene en el cuerpo y por qué ha ganado tanta popularidad en la comunidad fitness ...



La creatina es una sustancia que se encuentra en nuestros músculos y cerebro.

La produce nuestro hígado y riñones en poca cantidad, sin embargo también lo podemos encontrar en alimentos como: carnes rojas y mariscos. Se almacena en nuestros músculos como fosfocreatina, sustancia que usa el cuerpo para obtener energía de manera casi inmediata, cuando el cuerpo es sometido a un esfuerzo muscular intenso.

Pero este no es su único beneficio, también:

Disminuye el periodo de cansancio y recuperación después de sesiones intensas de ejercicio aeróbico de corta duración o de fuerza.

Mejora y aumenta la fuerza muscular.

Previene lesiones en los músculos, huesos, tendones y nervios.

Contrarresta las disminuciones óseas relacionadas con el envejecimiento.

Ejerce un efecto beneficioso en el rendimiento cognitivo.



Esta sustancia solo existe en pequeñas cantidades dentro del cuerpo, por lo que suplementarse puede ayudar a aumentar en un 30% la cantidad disponible en él e incrementar sus beneficios, especialmente si se consume creatina monohidratada; la forma más pura y fácil de aprovechar.



Libera Tu Salud, te recomienda la creatina monohidratada de la marca **“Habits”**, ya que tiene sellos de calidad, como: **“Creapure” y fue aprobada por la FDA**, indicando que cuenta con altos estándares de calidad y pruebas rigurosas que la exentan de contener alguna impureza o contaminante en sus ingredientes. Se recomienda consumir una vez al día sin importar la hora.

El consumo de este suplemento, sobre todo en atletas que practican deportes de alta intensidad, aumenta el rendimiento físico y la capacidad muscular.

Sin embargo, Libera Tu Salud, te recuerda consultar a tu médico o nutriólogo de cabecera, previo al consumo de cualquier suplemento, para saber cuál y qué dosis puede ser más adecuada para ti.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



Referencias:

Escrito por el personal de Mayo Clinic. (2023, diciembre 13). Creatina. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-creatine/art-20347591>

Chicharro, J. L. (2022, June 21). Creatina y sus efectos sobre el rendimiento. Fisiología del Ejercicio. <https://www.fisiologiadelejercicio.com/creatina-y-sus-efectos-sobre-el-rendimiento-2/#:~:text=Deportes%20de%20fuerza%20y%20%E2%80%8B,mejorar%20el%20rendimiento%20en%20competici%C3%B3n>.