

# SPORT CREATINA VIGOR

...La potencia segura

**Composición:** 350 de monohidrato de creatina

## **Descripción**

### **\* ¿Por qué utilizar CREATINA en forma de monohidrato?**

En muchos deportes o disciplinas deportivas con cargas cortas pero intensas, tomar creatina como suplemento nutritivo es muy aconsejable **para mejorar el rendimiento en el sprint y en movimientos rápidos o de fuerza.**

### **\* ¿Dónde se encuentra la CREATINA y cuánta se necesita?**

En el organismo de un hombre con un peso corporal de alrededor de 70 kg, hay una cantidad aproximada de 120 a 140 gramos de creatina. El 95% está almacenado en la musculatura esquelética. Esta cantidad difiere según el tipo de fibra muscular, edad, estado de salud, nivel de entrenamiento y parcialmente, del sexo. La cantidad que necesita nuestro cuerpo es de **2 gramos al día.** El 50% está sintetizada en el hígado, el páncreas y en los riñones, utilizando los aminoácidos arginina, glicina y metionina. El resto, 1 gramo, normalmente es ingerido si se tiene una dieta equilibrada. La creatina se encuentra en alimentos animales como carne y, en menor proporción, en pescado, pero no en alimentos de origen vegetal.

### **\* ¿Cuáles son los efectos de la CREATINA?**

Ciertas investigaciones han comprobado que la concentración de creatina que hay en reposo, es de 125 mmol/kg de peso muscular seco (el 60% en forma de fosfato de creatina). La cantidad de fosfato de creatina disponible, representa el factor limitador más importante en **esfuerzos muy intensos de corta duración.**

La ingesta de más creatina, a través de la dieta o con suplementos, aumenta la cantidad almacenada dentro de la musculatura. Y probablemente, existe un umbral superior al marcado: 160 mmol/kg de peso muscular seco.

La ingesta de 5 gramos de creatina provoca una elevación de la concentración plasmática, de 30 a 800  $\mu\text{mol/l}$ , en el transcurso de una hora. Esta concentración se desnivela al cabo de 6 a 7 horas hasta llegar al nivel original. Las concentraciones más altas que 500  $\mu\text{mol/l}$  causan una absorción de creatina en la musculatura. Este proceso de almacenamiento, tomando cantidades de hasta 20 gr. de creatina diarias, dura unos cinco días. Después de estos cinco días, la musculatura parece estar saturada. Y si no se toman más suplementos de creatina, la concentración de creatina en el interior de la musculatura va disminuyendo poco a poco, en el transcurso de 6 a 8 semanas. Para mantener un alto nivel de saturación es aconsejable tomar diariamente unos 2 gramos de creatina, cantidad que es imposible cubrir con una alimentación normal, ya que habría que ingerir, por ejemplo, unos 400 gramos de carne de ternera diarios, con los efectos secundarios que de ello se deriva.

### **\* ¿Tiene efectos secundarios la suplementación de CREATINA?**

**No hay efectos secundarios:** La creatina que no es almacenada se expulsa por los riñones.

**Resumen:**

- La creatina forma parte de una alimentación normal. Nuestro cuerpo necesita cerca de **2 gramos/día**, que parcialmente sintetizamos en nuestro cuerpo.
- Los suplementos con altas cantidades de creatina (20 gramos durante 5 días) aumentan su concentración y almacenamiento en el interior de la musculatura, y además **mejoran el rendimiento en cargas intensas de corta duración**.
- La ingesta de suplementos de creatina aumenta la masa muscular, junto con el entrenamiento, a partir de 4 o 5 meses de consumo.
- **No es aconsejable tomar suplementos de creatina en deportes de larga duración.**
- El **exceso de creatina** es expulsado por los riñones.

**Indicaciones:** Mejora de rendimiento en deportes con cargas intensas de corta duración.

**Consejos nutricionales:** FASE DE CARGA:  
 Durante 5 días: 20 gramos diarios divididos en 4 tomas.  
 Los 5 días siguientes: 8 gramos al día en 4 tomas.  
 FASE DE MANTENIMIENTO:  
 2 gramos al día. Para personas por encima de los 60 Kg, 3 gramos por día.

La Creatina debe ser ingerida con carbohidratos de cadena corta, como zumos de fruta, para ser absorbida mejor por el organismo. Durante los diez primeros días, en la fase de carga, se debe evitar tomar soja y sus derivados, ya que inhiben la incorporación de creatina en la célula.

Da igual tomar la creatina antes o después de la comida o el ejercicio. Si sólo se hace la fase de mantenimiento, se tomará después del ejercicio, aunque no es tan efectivo como precedido por una fase de carga. Es conveniente tomar una cápsula de SPORT MULTIVITAL FORTE diaria, ya que contiene todos los minerales, vitaminas, aminoácidos y sustancias naturales sinérgicas que potencian los efectos de la creatina, garantizando una buena base nutricional.

**Contenido:** 80 Vcaps™ (cápsulas de gelatina vegetal)

Los productos de Fisiosan están elaborados con sustancias procedentes de cultivos ecológicos libres de manipulaciones genéticas. No contienen alérgenos, materias primas de origen animal, glucosa, lactosa, maíz, soja, gluten, almidón, sal, derivados lácteos, conservantes químicos, colorantes ni aromas sintéticos. Por ello, son aptos para alérgicos, diabéticos, celíacos y vegetarianos

Nº Registro Sanidad  
**26.06335/A**

Elaborado según normativa  
**HACCP**

Este material informativo está dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Por razones legales y jurídicas este tipo de información no se puede poner a disposición del público ni ser usado con fines publicitarios.