

Vida saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO

4 claves detrás del boom de la creatina

“Uno de los mitos de la creatina es que produce algún daño a nivel renal y está demostrado que no es así”.

1 No solo es para deportistas

La creatina es un compuesto que entrega energía al cuerpo, que puede encontrarse en las carnes rojas y mariscos, además de ser suplementada, según la Universidad de Essex. “Antes era más utilizado por atletas. Actualmente hay más personas físicamente activas en redes sociales que la recomiendan porque tiene buena evidencia científica y es seguro de utilizar desde adolescentes hasta adultos mayores”, describe César Kalazich, especialista en Medicina Deportiva de Clínica MEDS. Asimismo, Mauricio Ríos, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica (UC), afirma que su auge se relaciona con una mejora en la masa muscular y el rendimiento físico.

2 Repone la energía

“Los efectos tienen que ver con una reposición rápida de energía a nivel muscular, lo que hace que al disponerse de más energía, pueda rendir mejor en el ejercicio”, explica el académico Mauricio Ríos. En esa línea, César Kalazich plantea que se trata de un “suplemento bastante seguro, por lo que si la persona es sana y realiza niveles adecuados de actividad física, sobre todo de fuerza, vale la pena tomarla”.

3 No daña el riñón

Uno de los mitos de la creatina es que produce algún daño a nivel renal y está demostrado que no es así, sino más bien se trata de consideraciones previas del sujeto, por ejemplo si tiene antecedentes de enfermedad renal en la familia o alguna patología de base”, reconoce el académico Ríos. En tanto, César Kalazich afirma que “si bien puede aumentar mínimamente los niveles de un marcador de función renal como la creatinina, esto no refleja que dicha función caiga”.

4 Aporte fisiológico

“Tenemos una producción endógena de creatina, y se sintetiza a partir de otros aminoácidos que están en la dieta habitual, por ejemplo si consumimos cereales, legumbres, algunos frutos secos, semillas; y el resto se puede llevar a la suplementación”, afirma el académico Mauricio Ríos. Frente a esto, la Universidad de Essex indica que un adulto promedio necesita entre 1 y 3 gramos diarios de creatina para su funcionamiento normal, pero quienes realizan ejercicio podrían requerir entre 5 y 10 gramos diarios para mantener sus reservas. ■