

Creatina monidrato: che cos'è e perché viene assunta nello sport

Pubblicato: Martedì 5 Aprile 2022



Tra gli integratori più apprezzati dagli sportivi c'è senza dubbio la **creatina**, una sostanza molto utile come supporto per l'attività fisica in quanto fornisce una fonte energetica importante. La creatina è fondamentale per il nostro organismo, infatti **attiva la sintesi proteica e ricarica l'ATP**, la molecola che fornisce energia alle cellule per realizzare ogni tipo di lavoro biologico.

Questa sostanza può essere assunta tramite l'alimentazione, infatti alcuni cibi come la carne e il pesce ne contengono modiche quantità, inoltre in parte viene prodotta naturalmente dai reni e dal fegato. Tuttavia, per coprire il fabbisogno di uno sportivo è necessario ricorrere il più delle volte agli **integratori di creatina**, nei quali tale sostanza è presente spesso nella forma di **creatina monidrato**.

Si tratta di una composizione in **polvere inodore e insapore**, in cui le molecole di creatina sono associate ad altrettante molecole d'acqua. In base al prodotto la percentuale di creatina pura può essere piuttosto alta; tuttavia, dipende dal tipo di integratore e dal processo produttivo. In questi casi è consigliabile acquistare sempre dei **prodotti di alta qualità**, per usufruire di un'efficacia elevata e della massima sicurezza.

I vantaggi della creatina monidrato Creapure

Alcune aziende che si occupano di integratori per l'attività sportiva propongono la **creatina monidrato**

Creapure, considerata una delle migliori per chi vuole utilizzare un prodotto sicuro e di altissima qualità e purezza, come l'**integratore Creatine di Gensan** realizzato con **creatina 100% Creapure**. Questo prodotto è senza lattosio e adatto anche a chi segue una dieta vegana, inoltre è **certificato Gluten Free, Kosher e Halal** per garantire la massima accessibilità a tutti gli sportivi.

La creatina monidrato Creapure assicura un'ulteriore **garanzia di qualità**, infatti questa sostanza viene ricavata attraverso processi che non prevedono l'utilizzo di solventi organici, offrendo eccellenti standard qualitativi nel campo dell'integrazione alimentare. Anche **l'assunzione è semplice e pratica**, basta usare uno shaker e sciogliere la quantità raccomandata in acqua o altri liquidi compatibili a propria scelta, rispettando la dose massima indicata di **3 grammi al giorno** per un utilizzo sicuro e senza controindicazioni.

Questa dose è la metà rispetto a quella consigliata dalle linee guida del Ministero della Salute; infatti, è approvata l'assunzione di creatina fino a 6 grammi al giorno per un periodo continuativo di non oltre 1 mese nelle persone sane; tuttavia, è opportuno consultare sempre un medico o un nutrizionista prima di usare qualsiasi integratore. La purezza della materia prima può rendere la creatina monidrato **difficilmente solubile**, ad ogni modo i prodotti di maggiore qualità risultano più facili da sciogliere in acqua rispetto a quelli più economici.

I vantaggi della creatina nell'attività sportiva sono numerosi. Innanzitutto, è un supporto fondamentale per gli allenamenti intensi, poiché mette a disposizione una **fonte energetica immediata e ininterrotta**. Inoltre, svolge un effetto termogenico essenziale per ottimizzare la sintesi proteica, con un'**azione anabolica** altrettanto utile per l'attività fisica. Trattandosi di una sostanza igroscopica, la creatina mantiene i muscoli idratati offrendo un pump istantaneo, migliorando la funzionalità dei muscoli durante il workout per **umentare le prestazioni** nella pratica sportiva.

Come va assunta la creatina monidrato

L'**assunzione della creatina monidrato** può avvenire con della **semplice acqua**, con la possibilità di aggiungere delle sostanze che agevolano il passaggio dallo stomaco come il bicarbonato o un digestivo come la citrosodina. Al contrario, secondo i nutrizionisti sportivi è **sconsigliato l'utilizzo di bevande zuccherate e succhi di frutta** per sciogliere la creatina monidrato, in quanto non forniscono vantaggi nell'assorbimento della sostanza e possono provocare dei disturbi intestinali.

Per ottimizzare l'azione della creatina è indicata l'assunzione a **stomaco vuoto**, ad esempio ricorrendo a questo tipo di integratore per il **pre-workout**. Per quanto riguarda la durata di utilizzo della creatina, alcuni studi suggeriscono l'impiego all'interno di cicli seguiti da un periodo di pausa, ad esempio l'assunzione per 4 settimane per poi seguire con una settimana di stop. Tuttavia, non esistono sufficienti evidenze scientifiche a riguardo, né adeguati fondamenti o revisioni; quindi, molti atleti preferiscono seguire un **utilizzo continuativo**.

La dose consigliata di creatina per un impiego costante è di circa **3-5 grammi al giorno**, ad ogni modo dipende dal peso corporeo; perciò, se per alcuni sportivi potesse essere indicata una quantità inferiore, per altri invece potrebbe essere necessaria una dose superiore. Negli ultimi anni i benefici della creatina sono stati oggetto di numerosi studi e ricerche, dimostrando l'assenza di effetti collaterali significativi e un **miglioramento dello stato di salute generale**, mostrando come questa sostanza possa essere utile non solo per gli sportivi ma in tantissimi contesti differenti.

redazione@varesenews.it