

Όσα πρέπει να ξέρετε για την κρεατίνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποτελεί ένα από τα πλέον δημοφιλή συμπληρώματα διατροφής για όσους ασκούνται, αλλά και για επαγγελματίες αθλητές. Τι είναι η κρεατίνη, πώς δρα και τι προσφέρει στο σώμα;

Τι είναι η κρεατίνη;

Πρόκειται για μια ουσία η οποία βρίσκεται από φυσικού στους σκελετικούς μύες,

και σε κάποιους άλλους ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Στους μύες, η κρεατίνη βοηθά στην παραγωγή ενέργειας κατά την διάρκεια έντονης άσκησης. Η λήψη κρεατίνης ως συμπλήρωμα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής σε αθλητές και σε όσους ασχολούνται με την σωματική διάπλαση, αφού σύμφωνα με κλινικές μελέτες βοηθά στην αύξηση της μυϊκής μάζας και της δύναμης και μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση.

Η κρεατίνη παράγεται φυσικά στο σώμα από τα αμινοξέα γλυκίνη και αργινίνη, ενώ η συγκέντρωσή της επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες όπως η κατανάλωση κρέατος, η άσκηση, το ποσοστό μυϊκής μάζας και ορμόνες, όπως η τεστοστερόνη. Το μεγαλύτερο ποσοστό της (περί το 95%) αποθηκεύεται στους μύες, με τη μορφή της φωσφοκρεατίνης, ενώ το υπόλοιπο 5% στον εγκέφαλο, τα νεφρά και το συκώτι.

Ο οργανισμός, κάτω από φυσιολογικές συνθήκες, χρειάζεται 2-4 γρ./μέρα εκ των οποίων 1-2 γρ. παράγονται ενδογενώς κυρίως από το συκώτι, αλλά και τα νεφρά και το πάγκρεας, ενώ 1-2 γρ. προσλαμβάνονται από διαιτητικές πηγές - ψάρι και κρέας.

Η μέση συγκέντρωση κρεατίνης στο σώμα υπολογίζεται στα 120 mmol/kg, ενώ με τη λήψη συμπληρωμάτων η συγκέντρωση αυξάνεται περίπου στο 140-150 mmol/kg. Η επιπλέον αυτή ποσότητα κρεατίνης αυξάνει τα ποσοστά της φωσφοκρεατίνης στο σώμα, η οποία με τη σειρά της βοηθά στο να παραχθούν περισσότερα μόρια ATP - γνωστά και ως «ενεργειακά νομίσματα» του σώματος. Όσο περισσότερα τέτοια μόρια υπάρχουν, τόσο καλύτερα αποδίδει το σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Είναι αναβολικό;

Όχι, είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής - συνήθως σε σκόνη - η χρήση του οποίου δεν απαγορεύεται στους αθλητές, ακόμα και σε μεγάλες ποσότητες.

Σε ποιες δόσεις λαμβάνεται;

Η εργογόνος δράση της κρεατίνης φαίνεται να έχει τα θετικότερα αποτελέσματα όταν γίνεται ως εξής: περίοδος φόρτισης για 5 μέρες με δόση 0.3 γρ./κιλό σωματικού βάρους και περίοδο διατήρησης με 0.03 γρ./κιλό σωματικού βάρους. Βέβαια ο οργανισμός έχει μια μέγιστη αποθηκευτική ικανότητα σε κρεατίνη (120-160 mmol/κιλό σωματικού βάρους) και συνεπώς δόσεις μεγαλύτερες από αυτές αποβάλλονται με τα ούρα, με τη μορφή της κρεατινίνης.

Έχει παρενέργειες;

Η κρεατίνη είναι ένα από τα πιο ενδεδειγμένα εξετασμένα συμπληρώματα διατροφής. Έρευνες αρκετών ετών έχουν δείξει ότι δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις σε υγιή άτομα. Μια από τις μεγαλύτερες εξ' αυτών, εξέτασε 52 δείκτες αίματος και δεν βρήκε παρενέργειες μετά από 21 μήνες λήψης συμπληρώματος κρεατίνης.

Επίσης, δεν φαίνεται να προκαλεί βλάβη σε νεφρά και συκώτι σε υγιείς ανθρώπους σε φυσιολογικές δόσεις (3-5 γρ. ημερησίως). Άτομα όμως με προϋπάρχουσες παθήσεις σε συκώτι και νεφρά θα πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευτούν τον γιατρό τους πριν την καταναλώσουν σε συμπλήρωμα. Επίσης, οι εγκυμονούσες και οι θηλάζουσες γυναίκες, θα πρέπει να αποφεύγουν τη χρήση της, ενώ παιδιά και έφηβοι καλό είναι να αποφεύγουν τη χρήση της, μιας και οι μελέτες που έχουν διεξαχθεί είναι σχετικά λίγες.

Η μόνη κλινικά σημαντική παρενέργεια που υπάρχει από την λήψη συμπληρωμάτων κρεατίνης, είναι η αύξηση του σωματικού βάρους, η οποία πιθανώς οφείλεται στο γεγονός ότι αυξάνει τη συσσώρευση νερού μέσα στα μυϊκά κύτταρα.

Θα με ωφελήσει ως συμπλήρωμα;

Αν ασχολείστε σοβαρά με τη σωματική διάπλαση ή έχετε υψηλούς στόχους σε κάποιο άθλημα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπωλ κ.α.) τότε πιθανώς η λήψη συμπληρώματος κρεατίνης με διακοπτόμενο και περιοδικό τρόπο σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του προπονητή σας, να σας βοηθήσει. Αν ασχολείστε ερασιτεχνικά με τον αθλητισμό, τότε δεν χρειάζεστε συμπλήρωμα κρεατίνης. Τέλος, αν θέλετε να χάσετε βάρος ή λίπος και πάλι η κρεατίνη δε θα σας βοηθήσει σε κάτι.

Νικόλας Γεωργιακώδης

Με πηγές από: Authority Nutrition, latronet.gr, Examine.com, in2life.gr