

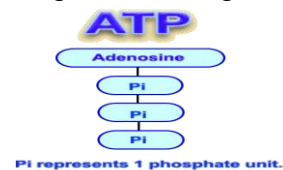
# CREATINA

Quando parliamo di **Creatina** parliamo di **Potenza** pura.

Sicuramente viene in mente il powerlifting, le discipline atletiche di velocità, salti, lanci, le discipline che richiedono forza muscolare come canottaggio, nuoto veloce, ciclismo su pista e sport con caratteristiche di elevate sollecitazioni meccaniche come triathlon, maratona, sci nordico ecc.. La potenza muscolare trova il suo fondamento biochimico-metabolico nei meccanismi **anaerobici alattacidi** di erogazione energetica, quindi utilizzo esclusivo di **ATP(adenosin-trifosfato)-CP(creatin-fosfato)**, in cui la creatina funge da risensibilizzatore di ATP.

Cosa vuol dire? Innanzitutto dobbiamo dire che la creatina principalmente si trova in alimenti quali la carne e il pesce e che il 95% si trova nei muscoli e che non va presa sempre o serve per forza a tutti. Principalmente la si dovrebbe usare nei momenti di massimo carico di forza ma soprattutto in quelle persone che si allenano costantemente tutti i giorni o quasi e che spingono per ottenere risultati variando la mole di lavoro con dei macro-cicli di allenamento. Spesso in palestra mi chiedono della creatina e io rispondo proprio questo: "allenarsi 3 volte alla settimana con un programma corretto non richiede l'utilizzo di supplemento di creatina, sono soldi sprecati, quello che avete nei muscoli è più che sufficiente. In questo caso basta allenarsi di più o più duramente e i risultati verranno fuori".

Tutto quello che mangiamo e che serve al nostro corpo viene trasformato in ATP nei muscoli. Il sistema anaerobico-alattacido sopra menzionato è il sistema che non richiede uso di ossigeno e non crea acido lattico e sfrutta il sistema di trasformazione ATP-(ADP/CP)-ATP che dà energia per la contrazione muscolare massima. Il massimo di ATP immagazzinato nei muscoli è per 5 secondi e serve per fare 1 ripetuta massima ad esempio di squat o panca piana, fare un salto in alto o fare i primi 50mt in una gara di velocità. Questo ultimo esempio è chiaro per chi fa atletica perché ovviamente l'uscita dai blocchi, la spinta per cercare di raggiungere la velocità massima dura quei 4/5 secondi poi ti "rialzi" e fai il "lanciato" cercando di non perdere la potenza acquisita in partenza. L'utilizzo del CP (creatina-fosfato) permette una contrazione muscolare per altri 5/6 secondi e serve per fare 3 ripetizioni massime o chiudere i 100mt in spinta massima e serve per far capire l'importanza di questo prodotto negli atleti. Immaginiamo di vedere



l'ATP cioè una molecola di adenina legata a 3 fosfati ognuno da un elastico.

Quando si richiede la contrazione muscolare la molecola di fosfato si stacca dal gruppo rompendo l'elastico e liberando una incredibile energia, a questo punto l'ATP diventa ADP cioè di-fosfato (2 molecole di fosfato) e per ritornare ATP e poter dare ancora energia si prende la molecola del CP (creatina-fosfato) e libera la molecola di creatina rimasta sola nel muscolo permettendo la contrazione per altri 5/6 secondi. Dopo la contrazione tutte le molecole libere si ricongiungono per creare la CP e questo processo richiede ossigeno. Quindi bisogna fermarsi e dare tempo. Per aver il 100% di utilizzo energetico originale il muscolo richiede 4,5/5 minuti. Con un'attesa di 1 minuto si è al 50%. Questo vuol dire che se fate il massimale e poi volete rifarlo dovete aspettare 5 minuti.

Ma quanta creatina devo assumere? Ecco questa domanda è fondamentale e a dire il vero di risposte ne sento delle più svariate e assurde. La risposta unica e vera è: **"dipende da quanto muscolo avete in corpo"**. Come già detto la creatina si trova per il 95% nei muscoli e quindi prendere in considerazione il peso corporeo è una cosa sbagliatissima. **Bisogna prendere in considerazione la massa magra e da lì estrapolare il peso muscolare**. Come si fa? Diciamo che la precisione non la possiamo avere, quindi la soluzione è il **50% della massa magra per gli atleti uomini e il 35% per le atlete donne**. A questo punto il dosaggio va diviso nell'arco della giornata con un carico **massimo** di 5 gr alla volta. Una parte 1 ora prima e una parte entro 30 minuti dalla fine allenamento, poi le restanti divise nell'arco della giornata.

Il carico di mantenimento è del 25% il valore assunto e , dopo 8 settimane di assunzione si dovrebbe smettere per 4. Per aver una miglior integrazione muscolare della creatina bisogna bere una quantità di zuccheri misti ad esempio succo di uva e pompelmo mescolati insieme.

Quale creatina? La più economica e quella che funziona bene è sicuramente la monoidrato. Chi va in palestra l'avrà sentita nominare decine di volte. "monoidrato", già la parola deve far pensare all'acqua, infatti la molecola di creatina è legata alla molecola di acqua. Tra tutte quelle sul mercato il rapporto assimilazione/costo è decisamente buono, (livello di assimilazione teorica circa 88% di purezza) . Come detto circa l'88% teorico viene metabolizzato e usato dal muscolo ( il restante 12% è acqua) ma in realtà è molto meno. E' scarsamente solubile , quindi quando la sciogliete , essendo la creatina già legata alla molecola di acqua si ottiene un prodotto che lascia nel fondo del bicchiere dei piccoli grumi. Questi in poche parole sono la parte negativa del prodotto perché ingeriti e arrivati nello stomaco richiamano per effetto osmotico una grossa quantità di acqua che può creare , crampi, dolori di stomaco e calo di prestazione e questa parte, ovviamente, va tolta dalla possibilità di utilizzo del muscolo. Questo spiega i muscoli gonfi ma poco definiti dovuti alla ritenzione idrica che questa cosa crea.

La creatina buona deve essere, SENZA IMPURITA' , BIANCA, INODORE , IN POLVERE

L'articolo ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico; se sospetti o sai di avere dei problemi o disturbi fisici consulta il tuo medico.