

Creatina și efortul fizic

Nicolae Horațiu Pop¹, Adriana Mureșan², Aurel Saulea³

¹ *Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport*

² *Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca*

³ *Universitatea de stat „Nicolae Testemițeanu” Chișinău, Republica Moldova*

Rezumat

Creatina (CR) este un supliment propus ca și ajutor ergogenic îndrăgit în industria sportivă. CR se obține exogen prin alimentație și este sintetizată la nivelul organismului uman în ficat, rinichi și pancreas din 3 amino acizi (Arg, Met și Gly) și din suplimente nutritive ce conțin CR. 95% din totalul de CR din organism este depozitat la nivelul mușchilor scheletici sub forma de fosfocreatină (PCR), unde formează sistemul fosfagen împreună cu ATP-ul. Suplimentarea orală cu CR monohidrat, piruvat și citrat mărește forța, puterea și masa musculară, îmbunătățește performanța contractilă în sport, precum și rezistența la oboseala contractilă și reduce percepția efortului în timpul exercițiului fizic desfășurat la temperaturi ridicate.

CR singură și în combinație cu aminoacizi și proteine, carbohidrați și fosfați ar putea fi mai benefică pentru exerciții repetate de intensitate mare, în asociere cu exerciții și antrenamente de rezistență.

Cuvinte cheie: creatină, efort fizic, ATP, supliment.