

SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA: BENEFÍCIOS E POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS

GHELLER, Heloisa; SILVEIRA, João Vitor; LESS, Nicoli Aparecida; AGOSTINI, Vanessa Wegner

Resumo

A creatina é um suplemento popular usado por atletas profissionais e praticantes de esportes, pois aumenta os estoques de fosfocreatina no músculo, que é utilizada para a construção e fornecimento de energia extra na forma de trifosfato de adenosina, melhorando a performance em modalidades de alta intensidade e curta duração. Esta pesquisa teve como finalidade avaliar os possíveis efeitos da suplementação de creatina na função renal, hepática, sintomas gastrointestinais, efeitos cardiovasculares e esgotamento térmico. Para isso, foi realizado um estudo bibliográfico utilizando como fonte de busca a plataforma Google Acadêmico. A partir da leitura de 5 artigos foi possível constatar que o suplemento de creatina parece seguro, quando usado por adultos saudáveis na dose recomendada de (20g por dia, dividida em 5g, durante 5 dias) e em dose de manutenção de (5g por dia). Nos indivíduos com histórico de doença renal, hepática, sintomas gastrointestinais, a creatina pode ser associada com um risco aumentado para essas doenças e sintomas. Para crianças e gestante em lactação não foi estabelecido segurança, por isso sua prescrição deve ser feita por profissionais especializados, determinando a dosagem recomendada, orientando os possíveis efeitos colaterais e se o indivíduo está apto ao uso da creatina. Com isso, é possível concluir que o uso incorreto da creatina pode ser uma chave

RESUMO

para desencadear doenças e alguns sintomas. Por isso o uso da creatina deve ser utilizada corretamente, sob orientação médica.

Palavras-chave: Creatina. Suplementação. Dosagem.

Email: nicolileess@gmail.com; Ghellerheloisa@gmail.com