



# CREATINA MONOHIDRATADA

## SUPLEMENTO ALIMENTAR DE CREATINA EM GOMAS

**8 KCAL**  
POR UNIDADE



NÃO CONTÉM  
LACTOSE



NÃO CONTÉM  
GLÚTEN



ZERO AÇÚCAR



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 30  
Porção: 8 g (1 unidade)

	8 g	%VD*
Valor energético (kcal)	8	0
Carboidratos (g)	0	0
Açúcares totais (g)	0	
Açúcares adicionados (g)	0	
Polióis (g)	2,2	
Proteínas (g)	0,6	1
CREATINA (mg)	3000	

Não contém quantidades significativas de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

INGREDIENTES: M-Creatina monohidratada e água. Agente de massa: Maltitol (INS965(i)). Acidulante: Ácido cítrico (INS330). Geleificante: Gelatina (INS428). Edulcorante: Glicosídeos de esteviol (INS960(a)). Aroma natural de uva.

Composição:

Creatina monohidratada na dose de 3g por unidade de goma

## RECOMENDAÇÃO DE USO

**USO ORAL:** suplemento nutricional para adultos maiores de 19 anos, consumir uma goma diariamente ou conforme orientação do médico ou nutricionista.

## INDICAÇÕES

- Aumento do desempenho físico durante exercícios repetidos de curta duração e alta intensidade.
- Coadjuvante em déficit cognitivo e memória.
- Coadjuvante em neurodegenerativas e psiquiátricas.

## BENEFÍCIOS

- Aumenta estoque de fosforilcreatina muscular.
- Suporte ergogênico.
- Acelera recuperação muscular pós exercício.
- Melhora a bioenergética cerebral.
- Melhora cognição, memória e humor.
- Mínimos efeitos adversos.

## Principais Diferenciais

- Contêm 3g de creatina por unidade.
- Apresentação moderna e de grande aceitação em gomas de gelatina.
- Sabor agradável de uva.
- Edulcorado com estévia.
- Zero açúcar, zero glúten e zero lactose.

## SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA MONOHIDRATADA

A creatina é um aminoácido natural do corpo humano, parcialmente sintetizada pelos rins, pâncreas e fígado, mas também é adquirido através da alimentação, especialmente carne e peixe ou na forma de suplementação nutricional. Após a síntese ou ingestão, a creatina é transportada para músculo esquelético, cérebro, e outros tecidos.

Creatina monohidratada (ou simplesmente creatina) é um dos ativos ergogênicos mais comumente utilizados e cientificamente embasados e tem se tornado rapidamente um dos suplementos nutricionais mais consumidos mundialmente, graças a sua eficácia em aumentar a quantidade de fosforilcreatina muscular e desse modo aumentar o desempenho atlético e a formação de massa magra entre praticantes de atividades físicas ou esportivas e atletas.

## CREATINA NO DESEMPENHO FÍSICO

A creatina é um aminoácido encontrado em elevada concentração no músculo esquelético e a sua suplementação aumenta os estoques de fosforilcreatina muscular melhorando o desempenho físico e atlético. Esta habilidade da creatina de atuar como suporte ergogênico com efeito positivo no desempenho físico com mínimos ou nenhum efeito adverso em todas as faixas populacionais, desde adolescentes até idosos, tem atraído grande interesse.

O aumento da creatina intramuscular está associado ao aumento da produção e a redução da degradação de ATP, além do aumento no gasto energético durante atividades que envolvem exercícios intermitentes, de alta intensidade por curto período. Adicionalmente a suplementação de creatina facilita a recuperação muscular pós exercício.

A suplementação de creatina com seu potencial ergogênico, é benéfica e segura tanto por períodos curtos quanto por longos períodos, para homens e mulheres saudáveis, jovens ou mais idosos, atletas ou não. Os níveis de creatina muscular são superiores quando a suplementação da creatina é aliada a exercícios físicos.

## CREATINA NA SAÚDE DA MULHER

**Creatina na Depressão :** A suplementação de creatina promove a sobrevivência celular e influencia a produção e utilização de energia no cérebro, apresentando efeitos positivos no humor e restabelecendo nível de energia e homeostase. Combinada com antidepressivos, a suplementação de creatina reduz sintomas de depressão em mulheres adolescentes e adultas com depressão.

**Creatina na Cognição e Sono:** A suplementação de creatina aumenta a capacidade mental em situações de privação de sono. Mulheres são mais suscetíveis ao estresse mental e a transtornos de sono na gestação, no pós-parto e no climatério e a suplementação de creatina ao longo do ciclo reprodutivo da mulher pode atenuar os efeitos negativos do estresse excessivo e da privação do sono na cognição.

**Creatina na Menopausa:** A suplementação de creatina é uma medida de contenção para a redução muscular e óssea e modulação da inflamação e estresse oxidativo. A suplementação de creatina em combinação com treinos de resistência, representa uma estratégia terapêutica benéfica e útil na pós-menopausa.

Além disso, a creatina atua como suporte ergogênico para aumento de força, energia e performance atlética em mulheres. O aumento dos estoques de creatina no tecido muscular atua como estímulo físico e resulta em adaptação fisiológica e consequente aumento de massa e força muscular das mulheres durante todo o climatério.

## CREATINA E O SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Creatina é importante na síntese de ATP, principalmente em períodos de aumento de demanda metabólico, como privação de sono, condições de saúde mental e doenças neurológicas. A maior parte da creatina é sintetizada nos rins e no fígado, mas também pode ser sintetizada no cérebro.

A creatina pode atravessar a barreira hematoencefálica e se acumular no cérebro, entretanto, a captação de creatina no cérebro é limitada em comparação a outros tecidos como músculo esquelético, provavelmente devido a sua baixa permeabilidade pela barreira hematoencefálica.

De acordo com estudos recentes, a suplementação de creatina é capaz de aumentar níveis de creatina cerebral, porém a magnitude desse aumento é muito inferior ao que ocorre no músculo esquelético, uma vez que o tecido cerebral é mais resistente a entrada da creatina circulante no sangue.

A suplementação de creatina é importante para a saúde do cérebro, porque apesar da capacidade do cérebro sintetizar creatina, existem alguns desafios relacionados ao status de creatina cerebral, que

podem ocasionar seu declínio, como por exemplo, a privação do sono, exercício intenso, envelhecimento, lesões traumáticas cerebrais, depressão, doença de Alzheimer ou deficiências enzimáticas

### CREATINA E SEGURANÇA

Não são relatados efeitos adversos em doses de até 20 g ao dia.

Situações que requerem supervisão médica: pode agravar crises de mania no transtorno bipolar, doentes renais.

Atenção para a interação com cafeína pois pode agravar a doença de Parkinson e com fármacos nefrotóxicos (antibióticos aminoglicosídeos, anti-inflamatórios não esteroidais e outros)

### REFERÊNCIAS

SMITH-RYAN A.E., CABRE H.E, ECKERSON J.M., et al.; (2021); Creatine Supplementation in Women's Health: A Lifespan Perspective. *Nutrients*, 13, 877.

WAX, B.; KERKSICK, C.M.; JAGIM, A.R., et al.; (2021); Creatine for Exercise and Sports Performance, with Recovery Considerations for Healthy Populations. *Nutrients*, 13, 1915.

FORBES, S.C.,CORDINGLEY, D.M., CORNISH, S.M., et al., (2022); Effects of Creatine Supplementation on Brain Function and Health. *Nutrients*, 14, 921.