

Creatina

Código: 815

11/03/2022

Revisão: 00

Pág. 1 de 1

Nome	Creatina Monohidratada
Classe Química	Suplemento Alimentar
Aparência	Pó branco

Origem:

Em 1832 o cientista e filósofo francês, Michel Eugene Chevreul, identificou e nomeou a creatina, mas foi Justus von Liebig, cientista alemão, que anos depois começou a promovê-la como substância importante para aumento de força em trabalhos físicos. Em humanos, geralmente metade da creatina armazenada é originada dos alimentos (principalmente da carne e peixe). Entretanto, a síntese endógena de creatina no fígado é suficiente para as atividades normais do dia-a-dia. Em função disso, apesar de os vegetais não conterem creatina, os vegetarianos não sofrem por sua deficiência.

Descrição:

No nosso corpo, a creatina é alterada para uma molécula chamada "Fosfocreatina" a qual atua como reservatório de armazenamento para a energia rápida. A Fosfocreatina é sobretudo importante em tecidos como os músculos voluntários e para o sistema nervoso, os quais requerem periodicamente grandes quantidades de energia.

Aplicação:

A Creatina age no organismo diretamente nas mitocôndrias, que são organelas das células do organismo humano. Ela fornece energia e aumenta a quantidade de água da célula, dando volume a mesma. Conseqüentemente há uma expansão em suas células, resultando em maior densidade muscular e força física.

Outras Informações:

N.A.