

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LA EFICACIA DE LA SUPLEMENTACIÓN CON CREATINA EN DEPORTES RECREACIONALES

CALI, Aldana; HIPPERDINGER, Victoria; KLAZARO, Joaquina; SÁNCHEZ
FAZZINI, Candela; FARIAS, Octavio

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La suplementación con creatina es ampliamente utilizada por atletas y personas que realizan ejercicio con el objetivo de aumentar la masa muscular, mejorar el rendimiento y acelerar la recuperación. La creatina desempeña un papel clave en la producción de energía durante actividades de alta intensidad y corta duración.

Sin embargo, existe incertidumbre sobre la efectividad de la suplementación con creatina en deportes que no dependen principalmente de la fosfocreatina como fuente principal de energía, tienen una duración prolongada o son practicados de forma recreativa. Por lo tanto se llevó a cabo una revisión bibliográfica con el propósito de investigar los efectos de la suplementación con creatina en sujetos que realizan deportes de forma recreativa.

Se realizó una búsqueda sistemática en las bases de datos PubMed, Scielo y MDPI, recopilando artículos publicados entre 2009 y 2022. Los resultados

obtenidos se dividieron en dos grupos: sujetos sanos con entrenamiento y sujetos sanos sin entrenamiento.

En general, los estudios han demostrado que la suplementación con creatina es eficiente para mejorar la fuerza muscular y la producción de potencia en sujetos con entrenamiento. También se ha observado que la creatina ayuda a reducir el daño muscular inducido por el ejercicio y facilita la recuperación.

Sin embargo, algunos estudios han encontrado efectos ambiguos en sujetos no entrenados. Se ha determinado que variables como la dosis de creatina, el tipo de entrenamiento, la edad y el momento de suplementación pueden influir en el desarrollo muscular bajo la suplementación con creatina.

Palabras claves: suplementación, creatina, masa muscular, rendimiento, recuperación

ABSTRACT

Creatine supplementation is widely used by athletes and individuals who exercise to increase muscle mass, improve performance, and accelerate recovery. Creatine plays a key role in energy production during high-intensity and short-duration activities.

However, there needs to be greater certainty about the effectiveness of creatine supplementation in sports that do not primarily rely on phosphocreatine as the primary energy source, have prolonged duration, or are practiced recreationally.

Therefore, a literature review was conducted to investigate the effects of creatine supplementation in individuals who engage in recreational sports.

A systematic search was performed in the PubMed, Scielo, and MDPI databases, collecting articles published between 2009 and 2022. The obtained results were divided into two groups: healthy subjects with training and healthy subjects without training.

In general, studies have shown that creatine supplementation is effective in improving muscle strength and power production in trained subjects. It has also been observed that creatine helps reduce exercise-induced muscle damage and facilitates recovery.

However, some studies have found ambiguous effects in untrained subjects. Variables such as creatine dosage, type of training, age, and timing of supplementation have been determined to influence muscle development under creatine supplementation.

Keywords: supplementation, creatine, muscle mass, performance, recovery