

# Creatina

Creatina a fost descoperit în 1832 de către un cercetător francez, dar abia în anul 1923 oamenii de știință au constatat că 95% din totalul creatinei existente în organismul uman se află în mușchii scheletici, iar din această cantitate doar 1/3 se află în stare liberă (restul este fosforilat sub formă de creatinfosfat). În anul 1926, pentru prima dată, o publicație a relatat importanța creatinei în modelarea musculaturii sportivilor (articol publicat în The Journal of Biological Chemistry).

Creatina intervine în contracțiile izometrice ale diverselor grupe musculare, fiind implicat în metabolismul energetic tisular. Este produs în ficat, pancreas și rinichi și este transportat la mușchii organismului prin fluxul sanguin. Odată ajuns în masa musculară, este convertit în fosfocreatin care este folosit pentru obținerea ATP-ului (adenozin trifosfat).

Suplimentele alimentare CREATINE MONOHYDRATE și CREATINE FUEL sunt produse de calitate superioară care mențin și cresc masa musculară și furnizează energie pentru musculatură.

Administrarea acestor suplimente previne oboseala musculară după antrenamente extenuante și crampele musculare (prin împiedicarea acumulării acidului lactic, amoniacului și a hipoxantinei în mușchi). Produsele se utilizează pentru îmbunătățirea performanțelor sportivilor în cazul unor solicitări de mare intensitate. Nu au efecte nocive asupra organismului. Se pot administra și persoanelor vârstnice pentru menținerea troficității musculare.

Produsele se recomandă îndeosebi persoanelor care doresc să obțină cât mai repede o musculatură puternică, rezistență de lungă durată și recuperare rapidă. Acționează pozitiv și în cazul persoanelor supuse unor eforturi fizice intense și stresului.

Creatine Monohydrate  
**Supliment alimentar**  
**Pulbere în ambalaje de**  
**100 g, 210 g, 300 g, 1000 g**

**1 linguri de pulbere (5 g) conține:**  
Creatin-monohidrat.....5 g  
**Variația ingredientelor.....+/- 5%**

Fabricat de:  
**Prolab Nutrition Inc., USA**

**Mod de administrare:** ca supliment alimentar, în perioada de solicitare, timp de 5 zile se consumă o linguriță (5 g) de 4 ori pe zi (în total 20 g). În perioada de întreținere, se consumă o linguriță (5 g) de 2 ori pe zi. Se dizolvă în suc sau apă.  
*Notificare MSP / ISPT / Seria AB / Nr. 00034/07.03.2007*

Creatine Fuel  
**Supliment alimentar**  
**Pulbere 226,8 g**

**O linguriță de pulbere (5 g) conține:**  
Creatin-monohidrat.....5000 mg

**Alte ingrediente:** antiaglomerant-dioxid de siliciu.....q.s.  
**Variația ingredientelor.....+/- 5%**

Fabricat de:  
**Ideasphere Inc. sucursala Twin Laboratories Inc., USA**

Creatine Monohydrate  
**Supliment alimentar**  
**Pulbere 500 g.**

**1 linguriță de pulbere (5 g) conține:**  
Creatin-monohidrat.....5 g  
**Variația ingredientelor.....+/- 5%**

Fabricat de:  
**California Fitness, USA**

**Mod de administrare:** ca supliment alimentar, în perioada de solicitare, timp de 5 zile se consumă o linguriță (5 g) de 4 ori pe zi (în total 20 g). În perioada de întreținere, se consumă o linguriță (5 g) de 2 ori pe zi. Se dizolvă în suc sau apă.  
*Notificare MSP / ISPT / Nr. 17 / 10.12.2004*

**Mod de administrare:** ca supliment alimentar, o linguriță de pulbere la un pahar de apă rece sau buțură favorită. Pentru rezultate mai bune, se consumă înainte și după antrenament. Se folosește o parte din doză în timpul antrenamentului.  
*Notificare: MS / DSP / Nr. 6 91/ 07.04.2006*

**Data ultimei revizuirii a prospectului: iunie 2008.**