

Creatina, a cosa fare attenzione?

Il consumo di integratori che contengono creatina è sempre più diffuso: questo composto organico è infatti ritenuto utile per varie discipline sportive. In molti però si chiedono se ci siano anche dei possibili effetti collaterali ai quali prestare attenzione. Cerchiamo allora di fare chiarezza, con l'aiuto della dietista-nutrizionista Diana Panizza Mathis. Abbiamo anche raccolto alcune testimonianze di persone che hanno fatto uso di questo integratore.

La creatina è un derivato amminoacidico naturalmente presente nell'organismo dei vertebrati, in particolare nei muscoli e nel cervello. Senza entrare eccessivamente nei tecnicismi, possiamo semplificare dicendo che essa consente di produrre l'energia necessaria a svolgere processi che richiedono sforzi muscolari. Non c'è quindi da stupirsi se, in particolare nello sport competitivo di alto livello, l'uso di integratori che la contengono sia piuttosto comune.

Come assumiamo la creatina "normalmente"?

Non c'è bisogno di assumere degli integratori perché il nostro corpo abbia la creatina che gli serve. Il fabbisogno viene normalmente colmato da un lato con l'assunzione di cibi di origine animale (in particolare carne e pesce) e dall'altro con la produzione interna (il corpo è in grado di produrre autonomamente un certo quantitativo di creatina, che varia da persona a

persona, sufficiente generalmente a coprire una parte importante del fabbisogno).

La creatina nello sport

Il caso d'uso più frequente è tuttavia proprio quello rappresentato dagli sportivi, che grazie agli integratori aumentano le proprie riserve di creatina e possono far fronte a sforzi fisici più lunghi, intensi e frequenti. La creatina aiuta infatti anche nel recupero fra uno sforzo e il successivo, oltre che nella possibilità di far fronte a sforzi maggiori.

Il beneficio è soggettivo

Il tipo di beneficio che si può avere è tuttavia variabile da persona a persona, e può avere differenze anche notevoli. Alcune persone riportano miglioramenti considerevoli nella propria attività sportiva, inclusa anche una riduzione della fatica. Altre invece, non notano effetti così rilevanti.

Si tratta del resto di un integratore

che non comporta vantaggi nel breve, ma soltanto nel medio-lungo periodo. Assumere della creatina subito prima di uno sforzo non porta a particolari vantaggi nell'immediato.

Sono possibili effetti collaterali?

Nonostante alcune persone affermino di aver riscontrato effetti collaterali in seguito all'assunzione di creatina, l'unica cosa che è stata documentata scientificamente è la possibilità di un aumento di peso.

Tuttavia, alcuni individui potrebbero riscontrare effetti avversi in seguito all'interazione con medicinali o al fatto che soffrano di patologie. Di questo occorre parlare con il proprio medico, che conosce la situazione individuale dei suoi pazienti. Occorre inoltre dire che possono sorgere dei problemi se viene assunto un dosaggio eccessivo. È quindi fondamentale attenersi ad un dosaggio corretto in base alle indicazioni di uno specialista.



I consigli della dietista

Diana Panizza Mathis

Per approfondire meglio questo argomento, abbiamo posto qualche domanda alla dietista.

L'assunzione di integratori a base di creatina può avere senso per chiunque, o solo per alcune categorie di persone? Può essere utile a qualsiasi sportivo?

Gli integratori di creatina sono adatti a specifiche categorie di sportivi oppure agli anziani, in quanto la creatina può aiutarli a mantenere la massa magra e quella ossea riducendo così il rischio di cadute o a migliorare le prestazioni cognitive. Non lo consiglio a giovani al di sotto dei 16-18 anni. Anche se non si parla di carenze, il contenuto di creatina nei muscoli di persone vegetariane è inferiore rispetto a quelle onnivore. È stato dimostrato che i vegetariani approfittano maggiormente di un supplemento in tal senso, con un incremento più importante della prestazione fisica.

In ogni caso non possiamo dire che questi integratori vanno bene per chiunque, perché in alcune situazioni l'aumento di peso che ne deriva (dato dall'acqua che entra nelle cellule) può essere controproducente. Alcuni studi osservazionali hanno inoltre messo in luce possibili lesioni ai tendini, ad esempio al tendine di Achille in discipline come la corsa.

Esistono delle discipline sportive per le quali la creatina ha più senso, e altre per le quali invece non è indicata?

Sì. La creatina può portare dei vantaggi quando la forza assoluta è determinante, come ad esempio nel body-building, nel lancio del peso oppure nel bob, ma anche negli sprint della durata di 6"-30", ripetuti e con solo brevi recuperi, come ad esempio i 100 m o l'hockey su ghiaccio. Non è invece indicata quando lo sforzo è molto breve (2"-3", come ad esempio il salto in alto), negli sport di resistenza e nelle discipline dove un aumento di peso può essere controproducente, come la corsa, l'arrampicata o il ciclismo su strada.

Da un punto di vista della dieta, a cosa devono prestare attenzione le persone che assumono questa sostanza?

Può essere vantaggioso assumere la creatina insieme a un pasto contenente carboidrati.



Diana Panizza Mathis, dietista dipl. SSS.

Vi possono essere delle differenze importanti negli integratori presenti sul mercato, o sono più o meno equivalenti?

La creatina-monoidrato è sicura e di alta qualità. Altri prodotti come la creatina piruvato o la creatina citrato sono più cari e non hanno vantaggi rispetto al monoidrato.

Per chi fosse interessato/a ad assumere questa sostanza, qual'è il modo corretto di procedere?

Se si decide di integrare la creatina ci sono due protocolli possibili. Il primo viene chiamato "fast-load" e dura circa una settimana, mentre il secondo, "slow load", dura 4 settimane. Dopodiché si passa a una fase di mantenimento. Non dimentichiamo però che carne e pesce sono ottime fonti naturali di creatina.

Quali sono gli aspetti ai quali prestare maggiormente attenzione una volta cominciata l'assunzione?

È importante tenere sotto controllo l'andamento ponderale. Alcuni atleti aumentano di un paio di chili mentre per altri l'incremento può essere ben maggiore. È fondamentale valutare individualmente se questo cambiamento è rilevante o meno per la disciplina che si pratica e come reagisce ogni singolo individuo.

IVAN CAMPARI
CECILIA BRENNI

Ecco alcune testimonianze

Di seguito le parole di alcune persone che ci hanno raccontato la loro esperienza personale.

”La creatina ha trasformato il mio regime di allenamento. Dopo poche settimane di utilizzo, ho iniziato a notare un aumento della mia forza e resistenza. Sono riuscita a sollevare pesi più pesanti e a completare più ripetizioni durante le sessioni di allenamento. Inoltre, anche il recupero tra una sessione e l'altra è migliorato. Non ho riscontrato effetti collaterali negativi e, in generale, mi sento più energica da quando la assumo **“**.

Elena Cantone, 47 anni

”Ho cominciato ad assumere la creatina dopo che il medico sportivo me l'ha consigliata, prendevo quella monoidrato. Quando mi aveva indicato di assumerla la conoscevo già in quanto sui social media ne parlavano molto le persone che praticano sollevamento pesi ecc. Io l'ho assunta per 3 settimane in quanto il medico mi aveva detto di non prolungare l'assunzione più di 3 settimane, e prendevo un mini cucchiaino al giorno. Il motivo che aveva spinto il medico alla prescrizione era per aiutarmi ad avere più energia. Di per sé per quel che mi riguarda a livello energetico non ho sentito molto, idem a livello di massa muscolare. Una cosa che ho notato a distanza di qualche settimana è che ero più "piena" nel senso che ero aumentata qualche chilo e non mi sentivo asciutta fisicamente. In conclusione posso dire che non ho avuto benefici tangibili, ma neppure effetti collaterali **“**.

Camilla Bossi, 22 anni

”Ho deciso di provare la creatina per migliorare la mia performance in palestra, ma purtroppo non ho avuto una buona esperienza. Dopo qualche settimana di assunzione, ho iniziato a soffrire di gonfiore e crampi allo stomaco. Non ho notato miglioramenti significativi nella mia forza o resistenza, e i disagi fisici hanno reso difficile continuare con la mia routine di allenamento. Inoltre, ho sperimentato un aumento di peso che sembrava essere dovuto alla ritenzione idrica. Alla fine, ho deciso di smettere di usarla **“**.

Anonimo, 32 anni