

Creatina monohidrato

La creatina es una molécula natural formada por tres aminoácidos: arginina, glicina y metionina.

Nuestro cuerpo la produce principalmente en el hígado, los riñones y el páncreas, y se almacena en los músculos en forma de fosfocreatina.

Creatina monohidrato: la forma más estudiada y efectiva

La creatina monohidrato es la forma más pura y respaldada por evidencia científica.



⚡ Función principal

La creatina funciona como un soporte esencial para la producción rápida de energía. En actividades explosivas o de gran intensidad —como series de fuerza, levantamiento de pesas o sprints— el organismo depende del ATP como combustible inmediato.

Cuando esas reservas de ATP disminuyen, la fosfocreatina almacenada en los músculos interviene cediendo un grupo fosfato. Este proceso permite regenerar de forma casi instantánea el ATP, prolongando la capacidad de esfuerzo y mejorando el rendimiento en ejercicios breves pero intensos.

💪 Beneficios científicos reconocidos

Basado en más de 700 estudios publicados:

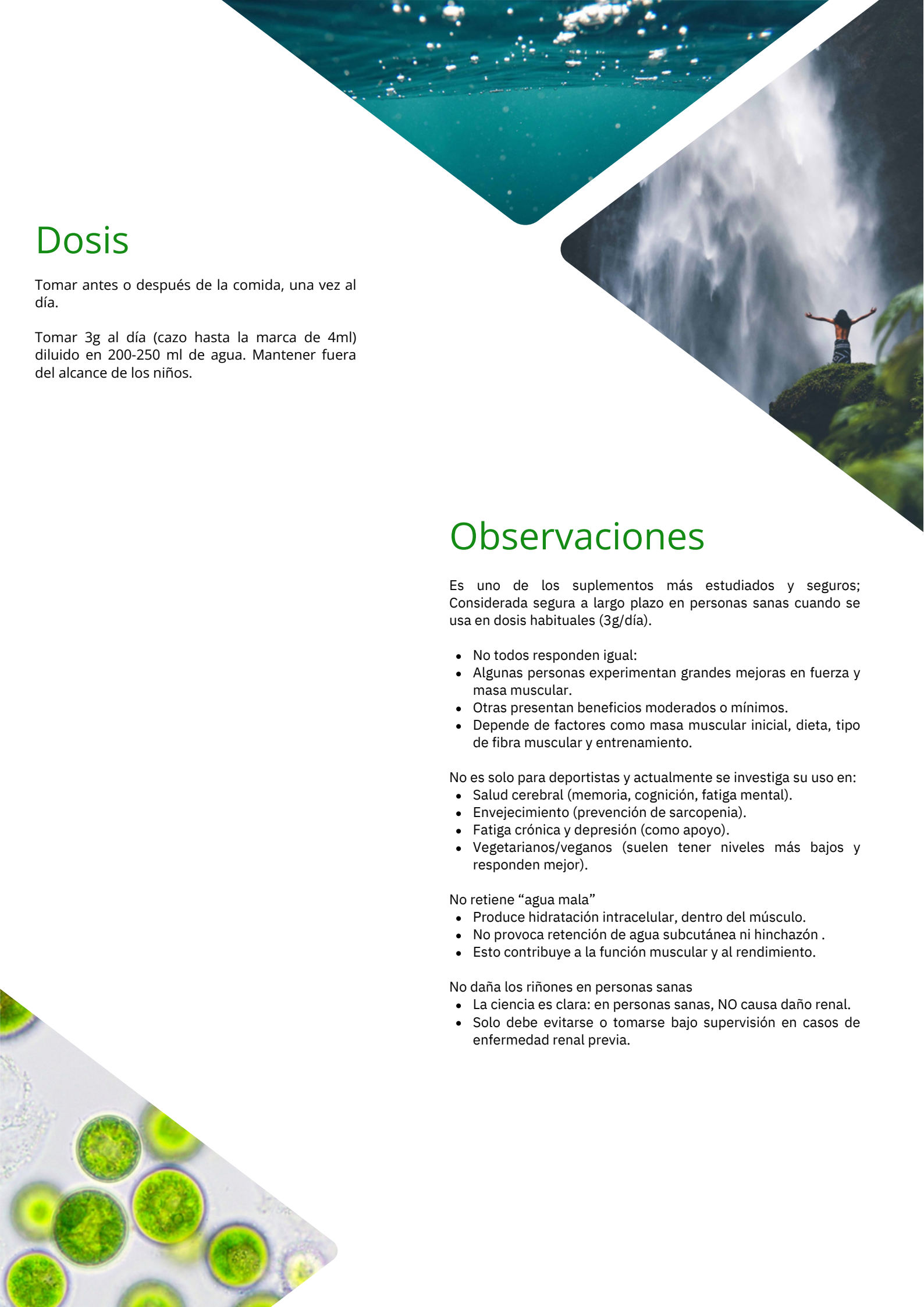
1. Aumenta la fuerza y la potencia muscular
2. → Mejora el rendimiento en entrenamientos intensos.
3. Favorece el crecimiento de masa muscular magra
4. → Incrementa la síntesis de proteínas y la hidratación intracelular.
5. Reduce la fatiga y mejora la recuperación
6. → Acelera la reposición de energía muscular.
7. Apoya la función cognitiva y neurológica
8. → Mejora la memoria y la función cerebral en condiciones de fatiga.
9. Seguridad demostrada a largo plazo
10. → No afecta la función renal ni hepática en personas sanas.
11. Favorece la recuperación post-entrenamiento
12. Reduce pequeños daños musculares y marcadores de inflamación, acelerando la recuperación tras entrenamientos intensos.
13. Mejora la función neuromuscular
14. Optimiza la comunicación entre el sistema nervioso y el músculo, haciendo los movimientos más eficientes y explosivos.
15. Ayuda a mantener la masa muscular con la edad
16. Previene la sarcopenia (pérdida de músculo) y favorece la fuerza en personas mayores, especialmente si se combina con ejercicio.
17. Puede mejorar el estado de ánimo y reducir la fatiga mental
18. Estudios recientes muestran beneficios en personas con estrés, sueño insuficiente o alta carga cognitiva.
19. Aumenta el volumen de agua en el músculo y favorece la regulación térmica, útil para deportistas que entrenan en ambientes calurosos.
20. Ayuda en deportes de resistencia
21. Aunque se asocia al gimnasio, también mejora sprints finales, cambios de ritmo, potencia en ciclismo y remate en deportes de equipo.

🧪 La creatina monohidrato de Algaldo ha sido meticulosamente formulada para satisfacer las exigencias de deportistas y personas activas que buscan optimizar su rendimiento físico y acelerar la recuperación muscular. Este suplemento es particularmente beneficioso para atletas de fuerza, resistencia y alta intensidad, incluyendo culturistas, corredores, ciclistas, crossfitters y atletas en general. Su composición permite aumentar la potencia, retrasar la fatiga y optimizar el entrenamiento. La pureza 200 mesh garantiza una absorción rápida y eficaz, asegurando que el organismo aproveche al máximo sus beneficios durante cada sesión de ejercicio.

📖 Referencias recientes

- Mielgo-Ayuso et al., Nutrients, 2022
- Kreider et al., Sports Medicine, 2023
- Antonio & Ciccone, JISSN, 2020
- Devries & Phillips, Frontiers in Nutrition, 2020
- Creatine Supplementation for Muscle Growth: A Scoping Review (2022)
- Effectiveness of Creatine Supplementation on Aging Muscle and Bone (2019)
- Effects of Creatine Supplementation on Cognitive Function of Healthy Individuals: A Systematic Review (2018)
- Does creatine supplementation improve functional capacity in elderly adults: a meta-analysis (2018)





Dosis

Tomar antes o después de la comida, una vez al día.

Tomar 3g al día (cazo hasta la marca de 4ml) diluido en 200-250 ml de agua. Mantener fuera del alcance de los niños.

Observaciones

Es uno de los suplementos más estudiados y seguros; Considerada segura a largo plazo en personas sanas cuando se usa en dosis habituales (3g/día).

- No todos responden igual:
- Algunas personas experimentan grandes mejoras en fuerza y masa muscular.
- Otras presentan beneficios moderados o mínimos.
- Depende de factores como masa muscular inicial, dieta, tipo de fibra muscular y entrenamiento.

No es solo para deportistas y actualmente se investiga su uso en:

- Salud cerebral (memoria, cognición, fatiga mental).
- Envejecimiento (prevención de sarcopenia).
- Fatiga crónica y depresión (como apoyo).
- Vegetarianos/veganos (suelen tener niveles más bajos y responden mejor).

No retiene “agua mala”

- Produce hidratación intracelular, dentro del músculo.
- No provoca retención de agua subcutánea ni hinchazón.
- Esto contribuye a la función muscular y al rendimiento.

No daña los riñones en personas sanas

- La ciencia es clara: en personas sanas, NO causa daño renal.
- Solo debe evitarse o tomarse bajo supervisión en casos de enfermedad renal previa.

Conclusión

La creatina es uno de los suplementos más eficaces y seguros para mejorar el rendimiento físico y cognitivo. Aumenta la fuerza, la potencia y la masa muscular, acelera la recuperación y contribuye a un envejecimiento saludable. Su uso diario ofrece beneficios demostrados tanto en deportistas como en personas con estilos de vida activos, siendo la creatina monohidrato la forma más recomendada por la evidencia científica.

Dosis

Tomar antes o después de la comida, una vez al día.

Tomar 3g al día (cazo hasta la marca de 4ml) diluido en 200-250 ml de agua. Mantener fuera del alcance de los niños.



ALGALDO SL

B56603723
Calle Isla de Sálvora, 5-1A
CP 28034 Madrid,
(ESPAÑA).

Contacto

www.algaldo.com

Movil: +34 630 584 637

E-mail: aldo@algaldo.com

