

Creatina: dosis y expectativa

EVIDENCIA SÓLIDA, CON UN MATIZ

Dos metaanálisis y una toma de posición de sociedad

EN UNA FRASE

Sube mucho la fuerza y casi nada el músculo medido por imagen: el tamaño llega por la vía larga.

Los cinco pasos

- 01 De 3 a 5 gramos al día**
Esa horquilla le sirve a la mayoría. Para optimizar yo recomiendo escalarla: 1 g por cada 10 kg de peso ideal, no del actual.
3 a 5 g · o 1 g por cada 10 kg
- 02 Monohidrato, y punto**
Es la forma estudiada. Las caras con nombre de patente no tienen evidencia por encima.
- 03 La constancia manda sobre la hora**
Lo que llena los depósitos es la acumulación, no el momento del día.
- 04 Si no progresas en cargas, arregla eso**
Amplifica un estímulo que tiene que existir. Sin progresión de carga no hay nada que amplificar.
- 05 Con el riñón sano, no hay problema**
Seguridad medida hasta 30 g diarios durante 5 años. Sube la creatinina sin daño: avísalo antes de un examen. Con enfermedad renal, consulta antes.

11,35 Kilos de fuerza, tren inferior
Frente a placebo, con entrenamiento.

Qué mide cada uno

DESENLACE	EFEECTO
Fuerza superior	+4,43 kg
Fuerza inferior	+11,35 kg
Músculo por imagen	0,11

ESE 0,11
Su intervalo va de -0,02 a 0,25: cruza el cero.

- FUENTES**
1. Wang Z, et al. Creatine supplementation and resistance training on muscle strength gains in adults <50. *Nutrients*, 2024. PMID 39519498
 2. Burke R, et al. Creatine with resistance training on regional measures of hypertrophy. *Nutrients*, 2023. PMID 37432300
 3. Kreider RB, et al. ISSN position stand: safety and efficacy of creatine. *JISSN*, 2017. PMID 28615996

AVISO MÉDICO

La evidencia de fuerza son 49 mujeres frente a 460 hombres: falta de estudios, no evidencia de que no funcione en ellas.

 **Dr. Milton Lara** · Médico

doctormiltonlara.com/newsletter