

Creatina: L'integratore con maggiori evidenze scientifiche Devi saturare le scorte muscolari. Quindi si dovrebbe partire con una fase di carico. Una settimana circa con apporti di 8-10 g/die. Meglio se distribuiti in 2-3 momenti diversi di giornata. Successivamente puoi stare su un apporto di 3-5g/die. Non servono fasi di scarico (a meno che non ti capiti di interrompere la palestra per dei mesi). Non ci sono evidenze secondo le quali assumere creatina esogena riduca poi la capacità del corpo di "produrne" in autonomia.

Il momento migliore per l'assunzione è a fine pasto, perché l'insulina la veicola nel muscolo. Quindi potrebbe essere dopo colazione, dopo pranzo o a fine cena, come ti è più pratico. Il pasto ideale è quello che contiene carboidrati E proteine.

L'aumento della riserva di creatina nel muscolo migliora la performance in palestra (soprattutto negli esercizi in cui serve più forza).

Siccome la sua presenza nel muscolo richiama acqua intra-muscolare, aumenta il volume muscolare dando maggiore tono.

Suggerimento pratico: capisci più o meno che cucchiaino usare per la tua dose e usi quello per l'assunzione. 0,5-1g in più o in meno alla lunga non ci fa differenza se si bilanciano. Sciogliere in acqua ecc? non per forza. Puoi assumerla tipo compressa, cucchiaino in bocca e poi ci bevi sopra.