

Creatina - Como ganhar massa muscular

A creatina é um composto de aminoácidos produzido naturalmente no organismo (fígado e rins) e é uma das mais importantes fontes de energia para as contrações musculares de alta-intensidade (anaeróbico). A creatina, em forma de fosfocreatina, é capaz de fornecer energia tão rapidamente que é a fonte de energia primária do músculo para esforços de intensidade máxima, como levantamento de peso e corridas rasas.

Como funciona a Creatina?

O ATP (adenosina trifosfato) é a fonte de energia para todas as formas de contração muscular. A "energia" é criada quando o ATP libera um de seus grupos de fosfato. A creatina devolve o fosfato de volta ao ADP, que volta a se tornar ATP e assim recarrega seu estoque de ATP no músculo.

Assim, a creatina age dando uma energia extra para seus músculos, o que permite a eles usarem mais energia e mais intensidade por mais tempo.

Além de permitir mais intensidade nos treinos, a creatina também tem a propriedade de levar água para o interior das células musculares. Isso, em combinação com os treinos mais puxados, criam o ambiente anabólico ideal para o crescimento muscular, com o aumento do volume e a hidratação das células musculares.

Porque usar Suplementos com Creatina?

Uma pequena porcentagem da nossa creatina que está armazenada nos músculos é sintetizada em nosso corpo. O restante adquirimos a partir de alimentos ricos em proteína, como carnes e peixes. Mas mesmo esses alimentos contêm apenas pequenas quantidades de creatina.

É por isso que os cientistas, nos anos 90, começaram a perceber o potencial da suplementação com creatina a fim de melhorar a performance muscular de alta intensidade.

Onde comprar: [Animal Pak](#) e Whein Protein

<http://www.atleticasuplementos.com.br>

Sobre o Autor

Blueberry é uma agência inovadora e dinâmica de Search Engine Marketing, especializada em Google Adwordse SEO.

Source: <http://www.artigopt.com>