

ЧЕТВРТИ СЕМИНАР АДАСА, ПАНСПОРТА И УМСС

Најважније о креатину (др Марија Анђелковић, УМСС)

Креатин није на листи забрањених супстанци. Није допинг. Међутим, треба бити опрезан јер произвођачи суплемената не наводе шта има од пратећих супстанци у производу, које на тесту допинга могу дати позитивне резултате. С тим у вези, препарати у праху су мање контаминирани од течности (кошаркаш Елмедин Кикановић је добио забрану такмичења две године због позитивног теста на допинг после употребе течног креатина, утврђено је присуство NO реактора).

Сваки човек кроз исхрану дневно уноси 2 г креатина.

Креатин не утиче на волумен мишића.

Креатин је гориво, даје енергију.

Креатинин је нуспродукт распада креатина.

Креатин садрже месо, млеко, млечни производи, брусница. Губи се термичком обрадом.

Прекомерни унос креатина слаби имунитет, доводи до канцерогених и мутагених ефеката. Узимање креатина јесте ризик (многи на изглед здрави људи болују од бубрежне инсуфицијенције, а то не знају).

На спортску способност утичу: кофеин, креатин и цитруси, од чега је креатин најпродаванији препарат.

Резултате даје код кратких епизода вежбања високог интензитета. Реакција на креатин је индивидуална – има људи код којих не делује.

Употреба креатина је оправдана у експлозивним спортовима (спринт, фудбал, веслање). У другом случају га нема смисла користити.

Не препоручује се испод 18 година.

Нежељена дејства креатина су: повећање телесне тежине за 1-2 кг, стомачне тегобе, грчеви, поремећај функције бубрега, грчеви у мишићима, дехидрација. Студије су рађене на бази праћења после 2-12 недеља конзумације.

Француска санитарна инспекција забранила је употребу креатина због мутагеног и карциногеног ефекта.

Дозирање

Пуњење депоа: 20 мг/дан 5-7 дана или 20 мг/дан подељено у више доза на сваких 30 мин

Одржавање депоа: 3-5 мг/дан

Препорука коришћења је до 3 месеца са паузом 1 месец. Када нема тренинга и такмичења не треба га узимати.

Депое креатина најбоље попуњава комбинација креатина са декстрозом или глукозом, што није гаранција да ће поправити спортске резултате.

Најчешће се користи креатин монохидрат.

Закључак: у свету су спроведене многе студије, али ниједна се не може сматрати „доказаном“ у научном смислу, како по питању нежељених ефеката, тако ни у смислу значајног доприноса спортским резултатима. Његово узимање увек представља ризик за допинг-тест због пратећих супстанци које произвођач не наводи на декларацији. У крајњем исходу сва одговорност је на спортисти.

За детаљније информације погледати:

<http://www.adas.org.rs/>

<http://www.smas.org/edukacija/pansport-adas.html>