

Creatina Monohidratada Micronizada Optimum Nutrition

Hijos de Spartan · Guía del producto · Ciencia por encima del marketing. Información real, sin inventar.

Valoración científica

' **APRUEBA según la ciencia** · 100/100

Qué hace: Aumenta los fosfocreatínicos musculares, mejorando el rendimiento en esfuerzos de alta intensidad y la síntesis de proteína muscular según la evidencia científica.

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— Cada servicio aporta 5 g de creatina monohidratada, dentro del rango eficaz de 3-5 g/día recomendado por la ISSN y la ACSM.

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— Es creatina monohidratada micronizada, la forma más estudiada y con alta biodisponibilidad; no es una forma inferior como el óxido.

' **Evidencia científica que respalde su uso**— Metaanálisis (e.g., Kreider et al., 2017) muestran aumento de fuerza y masa muscular magra con suplementación de creatina monohidratada.

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— Incrementa los depósitos de fosfocreatina en ~20-40 %, traduciéndose en mejor rendimiento en series de esfuerzos máximos cortos.

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— Producto compuesto únicamente por creatina monohidratada micronizada; libre de sabores, edulcorantes o rellenos según la hoja de datos del fabricante.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— Optimum Nutrition tiene certificación Informed Choice (pruebas de sustancias prohibidas) y sigue normas GMP.

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— Revisiones a largo plazo (up to 5 años) no muestran efectos adversos en función renal o hepática a dosis de 5 g/día en personas sanas.

' **Buena relación calidad-precio**— Precio medio de ~0,10 /USD/g, competitivo frente a marcas premium (Thorne, Klean) y comparable a opciones de genéricos de alta pureza.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 3-5 g al día

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 20 g/día en fase de carga (5-7 días) luego 5 g/día de mantenimiento

Qué es

Creatina monohidratada micronizada es un suplemento de creatina en forma de polvo fino que aumenta la solubilidad y facilita su mezcla.

Para quién

Deportistas de alta intensidad, levantadores de pesas, sprinters, vegetarianos/veganos y adultos mayores interesados en mejorar rendimiento y preservar masa muscular.

Quién NO debe tomarlo

Personas con insuficiencia renal severa, bajo tratamiento con fármacos nefrotóxicos, embarazadas o lactantes (por falta de evidencia) y quienes tengan alergia conocida a la creatina.

Dosis real vs marketing

Dosis científica: 3-5 g diarios. Dosis de marketing frecuente: fase de carga de 20 g/día durante 5-7 días seguida de mantenimiento de 5 g/día; la carga no es necesaria para obtener beneficios.

Mitos desmontados

- "La creatina causa retención de agua peligrosa": el aumento de peso es principalmente intracelular y no afecta negativamente la salud.
- "Necesita ciclos": no hay evidencia que requiera periodos de descanso; la suplementación continua es segura.
- "Daña los riñones": en individuos con función renal normal, dosis de hasta 20 g/día no han mostrado daño renal en estudios a largo plazo.

Defectos

- Requiere ingesta constante para mantener niveles elevados; omisiones pueden reducir el efecto.
- Algunas personas experimentan molestias gastrointestinales leves si se toma en ayunas o con poca agua.
- El beneficio es mayor en actividades anaeróbicas; poco impacto en ejercicios aeróbicos prolongados.

Alternativas premium

- Thorne Research Creatine Monohydrate: pureza certificada NSF, libre de contaminantes, apta para deportistas antidoping.
- Klean Athlete Klean Creatine: libre de alérgenos comunes, certificación Informed-Sport, buena disolución.
- Jarrow Formulas Creatine Monohydrate: alta pureza ("e99,9%), micronizada, excelente relación calidad precio.

Para quién es

Deportistas de fuerza y potencia, levantadores de pesas, atletas de sprint, individuos con dietas bajas en carne (vegetarianos/veganos) y adultos mayores que buscan preservar masa muscular.

Quién NO debe tomarlo

Personas con insuficiencia renal grave, aquellos en tratamiento con fármacos nefrotóxicos, mujeres embarazadas o en lactancia (por falta de datos concluyentes) y quienes presentan hipersensibilidad conocida a la creatina.

Alternativas premium recomendadas

- Thorne Research Creatine Monohydrate — Pureza certificada por NSF, sin aditivos, testeada por terceros y adecuada para deportistas sujetos a control de dopaje.
- Klean Athlete Klean Creatine — Formulación libre de gluten, soja y lácteos, certificada Informed-Sport y con buena solubilidad.
- Jarrow Formulas Creatine Monohydrate — Alta pureza ("e99,9%), micronizada para mejor disolución y precio accesible con garantía de calidad.

Cómo usar

Dosis: 3-5 g al día

Advertencias

Este documento es informativo y no sustituye el consejo médico. Consulta a un profesional de la salud antes de empezar cualquier suplemento, sobre todo si estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o tienes alguna condición médica. Respeta siempre la dosis indicada.