

CREATINA

A creatina é um dos suplementos mais estudados da nutrição esportiva e, ao mesmo tempo, um dos mais cercados por mitos. Ela é uma substância produzida naturalmente pelo corpo e armazenada principalmente nos músculos na forma de fosfocreatina. Sua função central é ajudar na ressíntese rápida de ATP, que é a principal moeda de energia celular. Em termos simples: ela melhora a capacidade do músculo de produzir energia em esforços intensos e repetidos.

Por isso, a creatina é tão associada à musculação, força e hipertrofia. Ela não constrói músculo sozinha, mas permite treinar melhor. Mais força, mais repetições, melhor recuperação entre séries e maior volume de treino criam um ambiente mais favorável para ganho de massa muscular. O posicionamento da International Society of Sports Nutrition considera a creatina monohidratada uma das estratégias ergogênicas mais eficazes e seguras para exercícios de alta intensidade, força e aumento de massa magra. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28615996/>

Um dos maiores mitos é que creatina engorda. Ela não aumenta gordura corporal. O que pode acontecer é aumento de água dentro da célula muscular, o que inclusive é desejável no contexto de performance e hipertrofia. O peso na balança pode subir um pouco, mas isso não significa piora estética ou ganho de gordura. Pelo contrário: em muitos casos, o músculo fica com melhor volume e o treino rende mais.

Outro medo comum é a queda de cabelo. A hipótese surgiu principalmente por causa de um estudo antigo que observou aumento de DHT em jogadores de rugby após suplementação, mas esse achado não demonstrou queda de cabelo e não foi confirmado de forma consistente por outros trabalhos. Revisões sobre mitos da creatina concluem que a evidência atual não sustenta que creatina cause alopecia, e um ensaio clínico de 2025 avaliando saúde folicular também encontrou evidências contra essa associação. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19741313/>

A creatina também não aumenta acne de forma comprovada. Esse mito geralmente vem da associação equivocada com hormônios anabolizantes ou da ideia de que qualquer suplemento “aumenta hormônio”. A literatura atual não demonstra que a creatina aumente testosterona, DHT ou marcadores hormonais de forma que justifique acne ou queda de cabelo em pessoas saudáveis.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7871530/?utm_source=chatgpt.com

Sobre rins e cálculo renal, a creatina também costuma ser injustamente acusada. Em pessoas saudáveis, as evidências disponíveis indicam segurança quando usada em

doses adequadas. O ponto importante é diferenciar aumento de creatinina no exame, que pode ocorrer por maior conversão de creatina, de lesão renal verdadeira. Quem já tem doença renal, histórico importante ou alteração laboratorial deve usar com acompanhamento profissional. Mas dizer que creatina “forma pedra nos rins” ou “estraga os rins” em pessoas saudáveis não é sustentado pela literatura atual.

A creatina também vem sendo estudada para cognição. O cérebro usa muita energia, e a creatina participa desse metabolismo energético. Os resultados ainda variam conforme população e contexto, mas há interesse crescente em situações como privação de sono, fadiga mental, envelhecimento e maior demanda cognitiva. Isso não transforma creatina em “nootrópico milagroso”, mas amplia sua relevância para além da academia.

https://link.springer.com/article/10.1186/s12970-017-0173-z?utm_source=chatgpt.com

Quanto à dose, o mais importante é entender que creatina funciona por saturação. Ela deve ser tomada diariamente, treine ou não treine, porque o objetivo é manter os estoques musculares elevados. A dose clássica de manutenção costuma ficar entre 3 e 5 g/dia, mas uma prescrição por peso corporal também é utilizada, como cerca de 0,07 g/kg/dia. A saturação pode ser acelerada com fase de carga, mas isso não é obrigatório. Sem carga, os estoques também aumentam, apenas de forma mais gradual.

O que não funciona é tomar creatina só no dia do treino, usar por uma semana esperando milagre ou comprar qualquer produto sem qualidade. Ela é simples, mas precisa de constância. Também não substitui dieta, treino, proteína adequada, sono e planejamento. Creatina potencializa um processo bem feito; ela não corrige um processo mal feito.

No fim, a creatina é uma ferramenta extremamente útil, segura para a maioria das pessoas saudáveis e eficiente quando usada com estratégia. Ela melhora força, ajuda na produção de energia, pode favorecer ganho de massa magra e ainda tem possíveis benefícios cognitivos em contextos específicos.