

CREATINA NEWS

Vi segnalo due tra gli ultimissimi studi sulla Creatina, che dovrebbero finalmente aprire gli occhi ai detrattori di questa fantastica sostanza.

Il Primo, pubblicato sulla rivista Neuromuscular Medicine a fine 2008 da Adhietty e Beal, del Dipartimento di Neurologia e Neuroscienza della Cornell University, con il titolo

“CREATINA E SUO POTENZIALE VALORE PER I TARGET CELLULARI DI DEFICIT ENERGETICO NEI DISTURBI NEURODEGENERATIVI”

Nello studio è stata verificata la potenzialità terapeutica della Creatina rispetto a vari disordini neurovegetativi che sono stati associati a deficit bioenergetici che giocano un ruolo nell'eziologia di questi disturbi e nella loro progressione.

I disturbi sono Alzheimer, Parkinson, Sclerosi Laterale Amiotrofica e Huntington

Questo studio ha discusso il contributo dei mitocondri ed elementi bioenergetici alla progressione di queste patologie neurodegenerative e ha investigato il potenziale valore neuroprotettivo della supplementazione di Creatina esogena in ognuno di questi disturbi.

In conclusione la letteratura corrente suggerisce che la supplementazione esogena di Creatina è molto efficace come trattamento nei disturbi di Huntington e Parkinson, meno efficace per ALS e l'Alzheimer

Il secondo studio è stato pubblicato nel corrente mese (marzo 2009) da Gualano, Artioli, Poortsman, Lancia, sulla rivista Amino Acids con il titolo

“ESPLORANDO IL RUOLO TERAPEUTICO DELLA SUPPLEMENTAZIONE DI CREATINA”

Studi recenti hanno indicato che la supplementazione di Creatina ha un ruolo terapeutico in diversi disturbi caratterizzati da condizioni di atrofia, debolezza e disturbi metabolici.

Parimenti diverse evidenze hanno indicato che la supplementazione con Creatina è capace di attenuare lo stato degenerativo in alcuni disturbi della muscolatura (Duchenne e miopatie infiammatorie), patologie nervose (Parkinson, Huntington, Alzheimer) e disturbi metabolici e del tessuto osseo (osteoporosi e diabete del tipo II)

Alla luce di questo studio la supplementazione di Creatina può essere utilizzata con uso terapeutico ed apre ottime prospettive nell'utilizzo clinico – terapeutico di questo supplemento.

La supplementazione di CREATINA può risultare utile per i pazienti con BPCO

La degenerazione della muscolatura scheletrica e la conseguente disfunzione sono predittori indipendenti di mortalità tra i pazienti con broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).

La supplementazione di CREATINA produce un aumento della massa muscolare e della performance durante esercizio fisico nei soggetti sani.

Uno studio, coordinato dal Centre for Exercise Science and Medicine, della Glasgow University in Gran Bretagna, ha studiato l'effetto della supplementazione di CREATINA in 38 pazienti affetti da BPCO.

I 38 pazienti sono stati assegnati in modo random a ricevere placebo oppure CREATINA(5,7g).

Dopo 2 settimane di carico (1 dose 3 volte die), i pazienti sono stati sottoposti ad un programma di riabilitazione polmonare. Una volta al giorno assumevano la supplementazione (dose di mantenimento).

Nessuna differenza è stata trovata tra i gruppi riguardo alla performance generale durante esercizio fisico.

La **CREATINA** ha aumentato la massa non-grassa di 1,09 Kg post-carico di supplementazione e 1,62 kg post-riabilitazione.

La performance muscolare periferica è invece migliorata.

La **CREATINA** ha inoltre prodotto un miglioramento dello stato di salute secondo il St. George's Respiratory Questionnaire.

Secondo gli Autori, la **CREATINA** può rappresentare un nuovo trattamento ergogenico per la BPCO.

FuldJP et al, Thorax 2005; Pneumo2005