

Креатин естественным образом содержится в мышцах и мозге человека. Он увеличивает уровень фосфокреатина, который помогает производить аденоинтрифосфат (АТФ). АТФ даёт энергию, которая нужна мышцам для сокращения. Креатин вырабатывается в организме (производится около 1–2 г этого вещества в день) и потребляется с пищей, но в незначительных количествах.

Исследование 1999 года показало 32-процентное увеличение поднятого веса после приёма креатина по сравнению с группой плацебо за 12-недельный период тренировок. Также работа 2017 года продемонстрировала, что за восемь неделю у людей мышечная масса увеличилась на 7,2%.

Наш мозг в состоянии покоя потребляет 20% всей энергии. Исследования показывают, что высокие дозы креатина при его ежедневном приёме могут улучшить когнитивные функции, такие как память, скорость обработки информации, исполнительность и выполнение спортивных задач.

Также предварительные данные свидетельствуют о том, что креатин может в некоторой степени улучшать восстановление после сотрясения мозга у молодых людей. При этом известно, что уровень креатина в мозге и в мышцах уменьшается с возрастом.

Важно, однако, понимать, что креатин имеет побочные эффекты. Наиболее распространённый из них — это увеличение веса. Оно происходит из-за задержки воды.

Кроме того, креатин вызывает повреждение почек. Но если принимать его в рекомендуемых дозах, этого не случится.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.