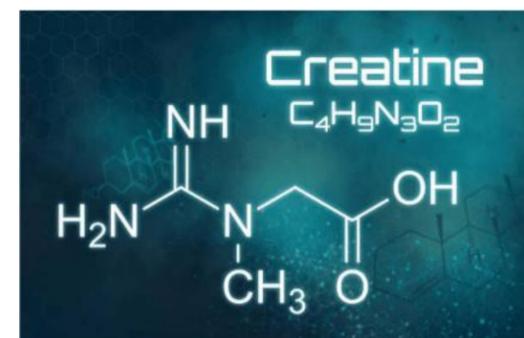


Olmedo, Ignacio  
Licenciatura en Nutrición  
ignacioolmedo56@gmail.com

## Tema

La creatina monohidrato es un suplemento popularmente utilizado para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Su uso no solo contribuye a la preservación de la masa muscular y la fuerza, elementos clave para mantener la salud y calidad de vida en esta población, sino que también ha demostrado tener un impacto positivo en la función cognitiva y la salud ósea (Kreider et al., 2017).



## Objetivo

Identificar los efectos de la suplementación con monohidrato de creatina en adultos mayores en los diferentes estudios de ensayos clínicos recopilados

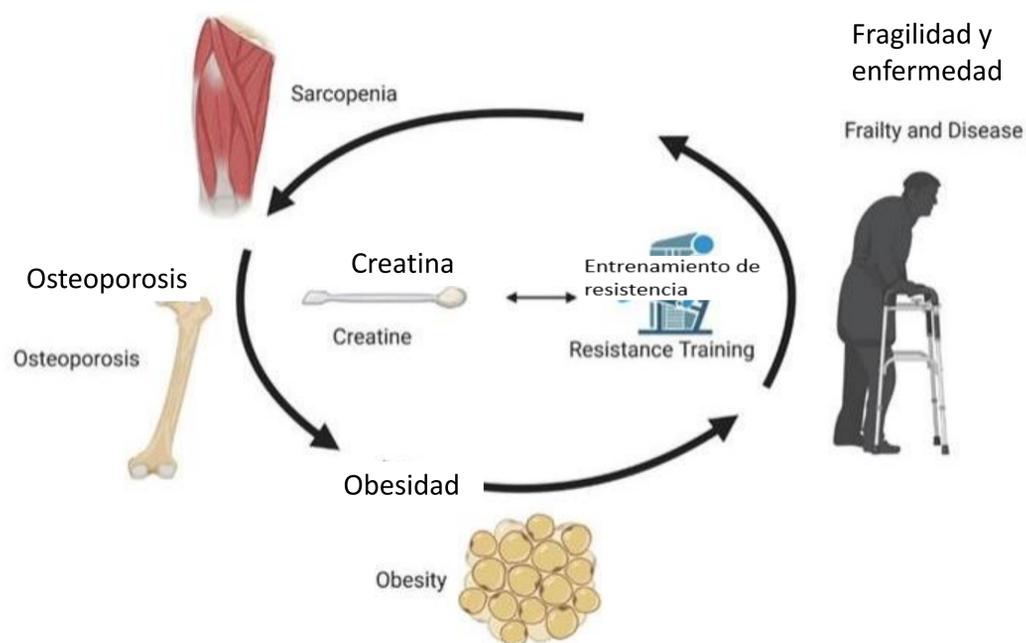
Estudios clínicos	Métodos	Participantes	Intervención	Resultados
<ul style="list-style-type: none"><li>11 ensayos recopilados</li><li>+60 autores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Doble ciego aleatorizado controlado con placebo</li><li>Simple ciego controlado con placebo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>301 adultos mayores, hombres y mujeres, entre 60 y 80 años</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Suplementación con creatina monohidrato, con o sin entrenamiento de resistencia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Aumento significativo en la masa magra total y la fuerza muscular en los grupos que recibieron creatina en comparación con los grupos de control</li></ul>

## Principales resultados:

↑ Aumento de la masa magra total

↑ Aumento de la fuerza muscular

↑ Mejoría en indicadores cognitivos



## Discusión

Estudios confirman que la **CM**, especialmente en intervenciones prolongadas y con entrenamiento de resistencia, produce mejoras significativas en la **fuerza muscular**, la **composición corporal** y la **función cognitiva**. Se observó que la creatina es un suplemento **seguro**, sin efectos adversos significativos en la función renal o hepática. Sin embargo, es necesario realizar investigaciones adicionales para establecer pautas de dosificación más precisas y evaluar los efectos.

## Método

Se realizó un análisis de 11 ensayos clínicos con 301 individuos saludables. La información se recopiló mediante palabras clave, filtros automáticos, revisión de títulos y resúmenes en PubMed y Google Académico.

## Referencias bibliográficas

Kreider, R. B., Kalman, D., António, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., . . . López, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: Safety and Efficacy of creatine supplementation in Exercise, Sport, and Medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1). 12 <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z>