

Ling, J, Kritikos, M, and Tiplady, B.

# La suplementación de creatina mejora el rendimiento cognitivo?

La creatina es uno de los suplementos mas populares. Así, ha recibido considerable atención en literatura científica. Como un suplemento dietético ha sido consistentemente demostrado el incremento en el rendimiento anaeróbico. Ha sido reportado que la creatina incrementa las reservas de energía de los músculos y las neuronas. Debido a esta habilidad para suprir de energía a las neuronas, ha sido hipotetizado que la suplementación de creatina podría incrementar la función cognitiva. Recientemente, investigadores de la Universidad de Edimburgo y la Universidad de Sunderland colaboraron en un proyecto que examinó los efectos de la creatina ethyl ester en el rendimiento durante tareas cognitivas. Treinta y cuatro sujetos no vegetarianos fueron reclutados para ser parte de esta investigación. Los sujetos fueron asignados aleatoriamente para ya sea un grupo placebo o uno con suplementación de creatina. Los sujetos en el grupo con suplementación de creatina consumieron cinco gramos de creatina o un placebo de maltodextrina por día por dos semanas dependiendo de su grupo de tratamiento. Previo a esto, y luego de un periodo de dos semanas, una serie de prueba de funciones cognitivas fueron completadas. Luego de la suplementación, el grupo de creatina demostró mejoras significativas en pruebas de memoria y atención. Adicionalmente, mejoras en el tiempo de reacción fueron notadas luego de 2 semanas de suplementación de creatina. Mientras estos datos son prometedores, debería tomarse con cautela mientras adicional recopilación científica es necesaria para validar la habilidad de la creatina para mejorar la función cognitiva.

*Nota: La traducción de este documento fue realizada por Jose Pablo Camacho Alvarado con el único fin de hacer llegar esta información al lector en idioma español*

## Artículo original

Ling, J, Kritikos, M, and Tiplady, B. Cognitive effects of creatine ethyl ester supplementation. Behav Pharmacol. 20:673 – 679. 2009.