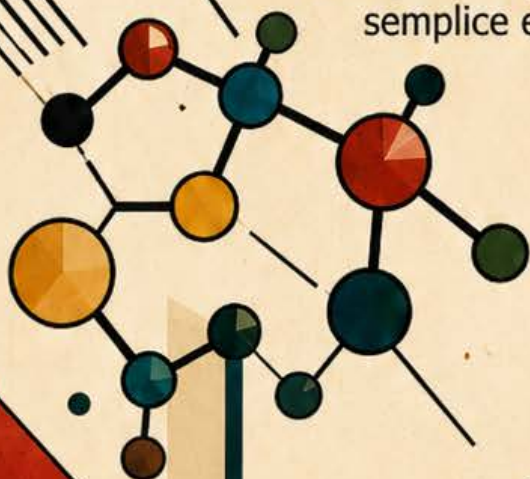


a cura di Cristina Tomasi

CREATINA

Guida pratica: quanta, quando, quale e per chi

L'integratore più studiato al mondo, spiegato in modo semplice e basato sulle evidenze scientifiche.



Più fosfocreatina,
più ATP



Migliora sprint
e sforzi intensi



Più forza
e potenza



Supporta massa
muscolare e performance



Toplife
PROJECT

IN 60 SECONDI

Cos'è la creatina (e perché ti riguarda)

La creatina è una molecola che il corpo produce naturalmente e che troviamo in carne e pesce. Serve a ricaricare velocemente l'energia delle cellule (l'ATP): più creatina disponibile significa più carburante pronto per muscoli e cervello.

Con l'età e con una dieta povera di carne le riserve tendono a calare. Integrarla è uno dei modi più semplici, economici e sicuri per sostenere forza, energia e lucidità.

MUSCOLO

Più forza e massa magra quando abbinata all'allenamento. Fondamentale dopo i 40 anni contro la perdita muscolare.

CERVELLO

Migliora memoria e prontezza, soprattutto negli adulti e quando si dorme poco o si è sotto stress.

OSSA

Insieme all'esercizio di forza sostiene la salute ossea, un tema chiave in menopausa.

IN BREVE

Non è un prodotto "da palestra" né uno steroide: è un nutriente naturale. La ricerca la considera sicura e utile a ogni età.

IL DOSAGGIO, SENZA COMPLICAZIONI

Quanta assumerne

La regola d'oro è la costanza: ciò che conta è riempire e mantenere piene le riserve nel tempo. Hai due strade, entrambe efficaci.

OPZIONE A • SEMPLICE

3–5 g al giorno

Una dose fissa ogni giorno. Le riserve si riempiono in circa 3–4 settimane. Meno effetti collaterali, zero calcoli.

CONSIGLIATA PER LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE

OPZIONE B • CARICO RAPIDO

20 g /die × 5–7 gg

4 dosi da 5 g al giorno per 5–7 giorni, poi si passa a 3–5 g. Riempie le riserve in pochi giorni. Utile se hai fretta.

OPZIONALE • PUÒ DARE PESANTEZZA GASTRICA

Prendila TUTTI i giorni, anche in quelli di riposo: serve a mantenere piene le riserve, non a "caricare" prima dell'allenamento.

Persone molto muscolose o di corporatura grande possono aver bisogno di 5–10 g al giorno. In caso di patologie renali, parlane prima con il tuo medico.

TIMING E ASSUNZIONE

Quando e con cosa

Buona notizia: l'orario conta poco. La costanza vale più del momento preciso. Detto questo, alcuni accorgimenti aiutano l'assorbimento e la digestione.

L'ORARIO È LIBERO

Va bene mattina o sera. Se ti alleni, subito dopo l'allenamento c'è un piccolo vantaggio, ma minimo.

CON UN PASTO

Assumerla insieme a carboidrati e/o proteine (es. un pasto) può migliorarne leggermente l'assorbimento.

SCIOLTA IN ACQUA

Mescolala in acqua, un frullato o una bevanda. Anche tiepida va bene. Bevi a sufficienza durante la giornata.

RENDILA UN'ABITUDINE

Abbinala a un gesto quotidiano fisso (caffè, colazione, spazzolino) per non dimenticarla mai.



NON TUTTE LE CREATINE SONO UGUALI

Quale scegliere

IL GOLD STANDARD

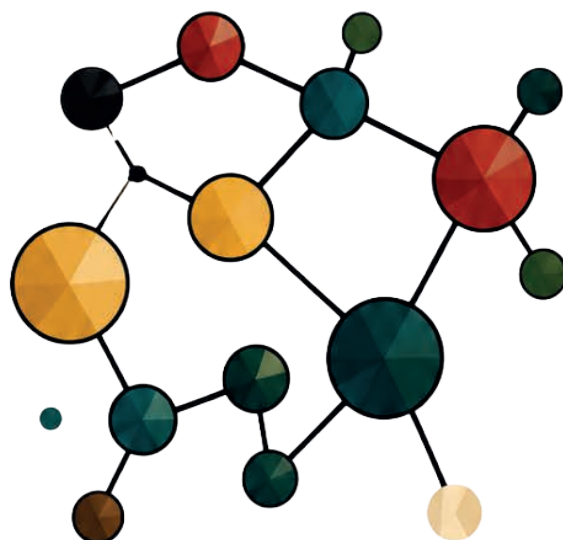
CREATINA MONOIDRATO

È la forma più studiata, più efficace, più sicura e più economica.
Non serve altro.

Le versioni "avanzate" (creatina HCl, etil estere, tamponata, liquida...) costano di più ma non offrono vantaggi dimostrati rispetto al monoidrato. Il marketing promette molto; la scienza no.

CHECKLIST PER L'ACQUISTO

- ➡ Scegli creatina MONOIDRATO (in polvere è la più conveniente).
- ➡ Preferisci prodotti senza zuccheri, dolcificanti o additivi inutili.
- ➡ Diffida di formule costose che promettono risultati "miracolosi".
- ➡ Un barattolo dura a lungo: 3–5 g al giorno = ottimo rapporto qualità/prezzo.



CHI NE TRAE MAGGIOR BENEFICIO

A chi serve di più

DONNE OVER 40 E IN MENOPAUSA

Con il calo estrogenico si perdono muscolo e densità ossea. La creatina, con l'allenamento di forza, aiuta a proteggerli e sostiene energia, umore e memoria.

VEGETARIANI E VEGANI

Chi non mangia carne e pesce ha riserve più basse: spesso è chi risponde di più all'integrazione.

CHI SI ALLENA

Amplifica i risultati dell'esercizio: più forza, più potenza, recuperi migliori.

CHI DORME POCO / È SOTTO STRESS

Il beneficio cognitivo (lucidità, memoria) è più evidente proprio quando si è stanchi o privati di sonno.

**In sintesi: quasi tutti gli adulti possono beneficiarne.
È uno degli integratori con il miglior rapporto tra
prove scientifiche, sicurezza e costo.**



COSA DICE DAVVERO LA SCIENZA

Sicurezza & miti da sfatare



"Fa male ai reni"

Falso nelle persone sane. Studi fino a 5 anni non mostrano danni renali. La creatinina alta negli esami è un normale sottoprodotto, non un segno di danno.



"Fa cadere i capelli"

Nessuna prova. Il timore nasce da un singolo studio mai replicato; le ricerche successive non mostrano effetti su ormoni o capelli.



"È uno steroide / doping"

Falso. È una molecola naturale presente in carne e pesce, non un ormone. Non è una sostanza proibita.



"Gonfia e fa ingrassare le donne"

No. L'eventuale acqua trattenuta è dentro il muscolo (che lavora meglio), non sottopelle. Non è grasso.



"Va fatta a cicli"

Non serve. Può essere assunta con continuità; sospenderla fa solo tornare le riserve ai livelli di partenza.

LA TUA CHECKLIST + LE FONTI

Come iniziare oggi

IN 4 MOSSE

1. Compra creatina MONOIDRATO e nient'altro (in polvere è la più conveniente)
2. Assumi 3–5 g ogni giorno, sciolti in acqua o in un pasto.
3. Falla diventare un'abitudine fissa: stesso momento, tutti i giorni.
4. Abbinala a movimento e allenamento di forza per il massimo beneficio.

Questo libretto ha finalità divulgative e non sostituisce il parere del medico. In caso di patologie (in particolare renali), gravidanza o terapie in corso, consulta un professionista prima di integrare.

FONTI SCIENTIFICHE

1. Kreider RB et al. ISSN position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:18.
2. Antonio J et al. Common questions and misconceptions about creatine supplementation. J Int Soc Sports Nutr. 2021;18:13.
3. Smith-Ryan AE et al. Creatine supplementation in women's health: a lifespan perspective. Nutrients. 2021;13(3):877.
4. Chilibeck PD, Candow DG et al. A 2-year RCT on creatine supplementation during exercise for postmenopausal bone health. 2023.
5. Prokopenko K et al. Effects of creatine on memory in healthy individuals: systematic review and meta-analysis. Nutr Rev. 2023.
6. Xu C et al. Effects of creatine supplementation on cognitive function in adults: systematic review and meta-analysis. Front Nutr. 2024.

VUOI UN SUGGERIMENTO?

Questo è la creatina che ti consiglio, l'ho formulata personalmente.

Si chiama Crea-Top e l'ho realizzata con creatina pura al 100% monoidrata micronizzata.



**LA TROVI
QUI**

CREA-TOP è una creatina monoidrata micronizzata di altissima purezza, pensata per aumentare forza, resistenza e recupero muscolare.

Creatina monoidrata micronizzata ad alta purezza, con assorbimento rapido e zero impurità. Aumenta forza, resistenza e recupero muscolare, migliorando anche concentrazione e performance mentale. Formula clean, senza zuccheri né additivi, dal gusto neutro e perfettamente solubile.