

¿QUE ES LA CREATINA?

Un montón de colombófilos probablemente han oído hablar de la creatina. ¿Pero que es exactamente? ¿Es mala para la salud? Una objetiva y clara respuesta a estas preguntas será dar aquí.

¿Que es?

La creatina es un suplemento natural (producido por el cuerpo y presente en un 95 -98% en el músculo) usado en orden de maximizar el máximo rendimiento de los atletas de alta competición (lo mismo que nuestras palomas). En el sector humano la creatina es un suplemento alimenticio para la administración diaria durante la competición y entrenamiento. Es aconsejable usar HMB (Hydroxy Methyl Butyrate) junto con la creatina). Este compuesto tiene un fuerte efecto en el tejido muscular. Es como una película protectora que previene la destrucción de los tejidos musculares durante el vuelo. La combinación de la creatina (desarrollo del músculo) y HMB (inhibidor de la destrucción del tejido muscular), da por resultado un mayor rendimiento, una mas rápida recuperación y un incremento de la masa muscular (10 - 25%). esto mejora la resistencia de las palomas.

¿Como trabaja?

1.- La destrucción de ATP (la fuente de energía) a ADP (inactiva) causa una contracción muscular. Cuando todo el ATP (energía) son reducidas, la creatina es capaz de convertir ADP en ATP, resultando una nueva fuente de energía. La cantidad de creatina en la células musculares pueden ser incrementada por la administración de creatina extra como un suplemento alimenticio. De esta forma mas ADP es convertida en ATP dando al músculo la oportunidad de trabajar mas tiempo y con mayor potencia.

2.- La conversión de azucares, grasas y proteínas en energía utilizable puede ser solo efectiva si las células musculares tienen suficiente oxígeno. Cuando las células reciben una cantidad insuficiente de oxígeno (cansancio físico) se formara ácido láctico en los músculos llevandolos a una sensación de doloroso ardor durante y después del vuelo. El trabajo de la creatina inhibe la formación de ácido láctico. La paloma puede volar mas lejos y mas rápido sin daño del músculo. La paloma se recuperara mas rápidamente después del esfuerzo.

3.- La creatina actúa como una inyección en el músculo, lo cual incrementa el tamaño del músculo.

¿Como usarla?

El incremento del rendimiento de la paloma esta relacionado con la cantidad de creatina en el músculo. La cantidad promedio de la creatina en el músculo es 3,5 a 4g/kg. Estudios científicos han demostrado que esta cantidad puede ser incrementada a 5g. de creatina. la paloma de competición toma máxima ventaja de la energía suplementando creatina extra con la comida. De esta manera, el trabajo de fortalecimiento de la creatina será perceptible.