



ERGOGENIA NUTRICIONAL

EL IMPACTO DE LA CARGA DE CREATINA EN LA GANANCIA DE MASA MUSCULAR EN JUGADORES DE FÚTBOL AMERICANO

Adán Mellado – Burros Blancos IPN

Ramón C. – CICS UMA IPN

Luis Carlos Morales – Ergogenia Nutricional

Alex Ahumada – Burros Blancos IPN



**ERGOGENIA
NUTRICIONAL**

La promesa: Más músculo, más rendimiento, más poder.

El fútbol americano no solo exige fuerza y velocidad, sino también una masa muscular óptima que permita a los jugadores desempeñarse con máxima potencia y resistencia en cada jugada. Entre los múltiples métodos de mejora del rendimiento deportivo, la creatina se ha consolidado como el suplemento más investigado y efectivo.

Sin embargo, existe una brecha de conocimiento crucial: ¿es mejor iniciar con una fase de carga o basta con una dosis de mantenimiento? La ciencia es clara: los jugadores que realizan una fase de carga de creatina pueden aumentar hasta 3 kg de masa muscular en periodos cortos, optimizando la disponibilidad de energía y mejorando su capacidad de realizar más repeticiones con mayor carga. En términos prácticos, esto significa atletas más fuertes, explosivos y resistentes en el campo de juego.

El problema: ¿Por qué la mayoría de los jugadores no alcanzan su máximo potencial muscular?

Para cualquier atleta, una masa muscular bien desarrollada es clave, pero en el fútbol americano es una necesidad vital. Cada posición en el campo demanda potencia, resistencia y un cuerpo preparado para el alto impacto del juego. No obstante, alcanzar los estándares de composición corporal requeridos no es una tarea sencilla.

A pesar de los intensos entrenamientos y la planificación nutricional, muchos jugadores no logran el crecimiento muscular deseado debido a factores como la falta de adherencia a la dieta, las demandas académicas o la desinformación sobre la suplementación efectiva.

Aquí es donde la creatina debería marcar la diferencia. Sin embargo, su impacto depende de una administración correcta. Aunque aproximadamente el 60% de los atletas de élite la consumen, muchos no siguen los protocolos adecuados y, como resultado, no experimentan sus verdaderos beneficios.

La clave está en la fase de carga: un protocolo en el que se consumen 20 g de creatina al día durante 5 a 7 días, permitiendo una saturación rápida de los depósitos musculares. Pero debido a la falta de disciplina o desconocimiento, muchos atletas evitan este proceso o lo ejecutan de manera incorrecta, perdiendo así la oportunidad de acelerar el desarrollo muscular y maximizar su rendimiento.



**ERGOGENIA
NUTRICIONAL**

La solución: Evidencia científica que prueba la efectividad de la carga de creatina.

En una investigación realizada por el Departamento de Nutrición de Burros Blancos, analizamos el impacto real de una fase de carga de creatina combinada con entrenamiento de hipertrofia sobre la composición corporal de jugadores de liga mayor.

Para ello, seleccionamos a 30 jugadores y los dividimos en dos grupos:

✔ **Grupo 1:** Recibió suplementación con creatina en fase de carga (10 g antes y 10 g después del entrenamiento).

✘ **Grupo 2:** No recibió suplementación de creatina.

Previo a la intervención, se realizaron mediciones con bioimpedancia, evaluando:

- ✘ Peso corporal total
- ✘ Porcentaje de grasa
- ✘ Masa muscular (kg)
- ✘ Porcentaje de agua corporal

Ambos grupos siguieron el mismo plan de entrenamiento de fuerza-hipertrofia diseñado para optimizar el crecimiento muscular.

Resultados: La creatina no es un mito, es ciencia

Los jugadores que realizaron la fase de carga de creatina lograron:

- ✔ Aumento de 1.7 kg de peso corporal total
- ✔ Incremento de 2 kg de masa muscular magra
- ✔ Reducción del 0.7% en el porcentaje de grasa

Estos datos confirman que la carga de creatina no solo acelera el crecimiento muscular, sino que también optimiza la composición corporal, lo que se traduce en atletas más potentes, resistentes y competitivos.



**ERGOGENIA
NUTRICIONAL**

Conclusión: No todas las creatinas son iguales, elige una con respaldo clínico

En el mercado existen muchas creatinas, pero solo unas pocas han sido sometidas a pruebas científicas propias para demostrar su efectividad. En Ergogenia Nutricional, no nos basamos en estudios de terceros: cada uno de nuestros productos ha sido clínicamente probado para garantizar resultados reales.

Si eres un atleta que busca alcanzar su máximo potencial, no dejes tu rendimiento al azar. Invierte en una creatina respaldada por la ciencia y experimenta la diferencia en tu propio cuerpo.

📣 Ergogenia Nutricional: Donde la evidencia se convierte en resultado.

