

# A SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA SOBRE A FUNÇÃO RENAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 2ª edição, de 04/04/2022 a 07/04/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-53-6

SILVA; Débora Caroline Clara da<sup>1</sup>, LIRA; Laudicéa Renata de Lima<sup>2</sup>

## RESUMO

A suplementação de creatina é frequentemente utilizada por pessoas praticantes de musculação sem fim competitivo, bem como para atletas profissionais. Grande parte dos praticantes de musculação usa a suplementação com intuito principal de aumentar a massa muscular através da força, velocidade e potência que a creatina oferece. A creatina é uma amina sintetizada endogenamente pelo fígado, rins e pâncreas, e está presente em vários alimentos que compõem a dieta tradicional, como carnes vermelhas ou peixes, em especial o arenque. Desde que seu uso se tornou intenso entre os atletas, foi sugerido que sua suplementação poderia ter efeitos deletérios sobre a função renal. O objetivo do presente estudo é revisar na literatura os efeitos da suplementação da creatina sobre a função renal. Foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos publicados nas bases de dados virtuais Pubmed, SciELO (Scientific Eletronic Library Online) e Google Acadêmico. A creatina é excretada sob a forma de creatinina por meio da urina a uma taxa de aproximadamente 2g/dia. É filtrada nos rins, não havendo reabsorção para o sangue e desse modo a concentração de creatinina no plasma é reflexo da filtração renal. Como a creatina possui excreção renal, foi levantada a hipótese de que sua suplementação poderia levar a prejuízo da função renal. Todavia, estudos analisaram os níveis de creatina durante o período em que houve suplementação e não foi constatado aumento significativo da creatinina sérica ou prejuízos renais em jovens saudáveis. Portanto, até o momento, não existem evidências científicas de que a suplementação da creatina prejudique a saúde de indivíduos saudáveis. Entretanto, quantidades excessivas de aminoácidos e proteínas aceleram a perda de função renal em pacientes que já tenham insuficiência renal crônica, portanto, o uso de creatina nesses pacientes é proibido. Foi possível observar que a suplementação com creatina nas dosagens utilizadas (0,03g/kg e 5g/dia) para indivíduos saudáveis por oito semanas não altera a função hepática ou renal. Contudo, conclui-se que o consumo superior a 5g/dia por vários meses não é aconselhável, devido à carência de pesquisas que afirmam sua segurança a longo prazo em quantidades acima dessa dose. resumo simples - sem apresentação

**PALAVRAS-CHAVE:** Creatina, Disfunção renal, Suplementação

<sup>1</sup> Faculdade São Miguel, deborac.nutricionista@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade São Miguel, renatadelira5@gmail.com