

Magnésio Creatina Quelato



Magnésio Creatina Quelato (Mg-C-Cre) é um suplemento de última geração que combina creatina e magnésio em uma única molécula quelada, oferecendo maior biodisponibilidade, melhor absorção e efeitos potencializados no desempenho físico.

Enquanto a creatina atua no aumento da força e energia muscular, o magnésio potencializa a síntese de ATP e melhora a hidratação celular. O resultado é um suplemento mais eficiente para quem busca potência, resistência e recuperação muscular.

Mecanismo de ação:

A Creatina aumenta a ressíntese de fosfocreatina, gerando mais energia (ATP) para esforços de alta intensidade.

Magnésio é cofator essencial para mais de 300 reações metabólicas, incluindo a produção de energia e contração muscular.

Forma Quelada: A ligação entre creatina e magnésio melhora a absorção e reduz possíveis desconfortos gastrointestinais.

Algumas evidências científicas, corroboram com as aplicações deste tipo de suplemento:

Desempenho anaeróbio e força: Brilla et al. (2003): Suplementação com Mg-C-Cre aumentou significativamente o pico de torque muscular e a potência anaeróbica em comparação à creatina isolada e ao placebo.

Selsby et al. (2004): Houve ganho de 14,4% na potência e 9,2% no torque do joelho com Mg-C-Cre, contra apenas 5,2% no placebo.

Hidratação Celular: Estudos mostraram que a forma quelada promove aumento da água intracelular e redução da água extracelular, indicando melhor hidratação muscular — fator essencial para desempenho e recuperação.

Desempenho em Atletas: Zajac et al. (2020): Em jogadores de futebol profissional, o uso de Mg -C-Cre por 16 semanas resultou em:

Redução do tempo total de sprint;

Aumento significativo da potência média e da potência anaeróbia.

Benefícios

- Maior absorção e biodisponibilidade comparado à creatina monohidratada tradicional;
- Aumento comprovado de força, potência e resistência;
- Melhor hidratação muscular e equilíbrio eletrolítico;
- Redução da fadiga muscular e aceleração da recuperação pós-treino;
- Ideal para atletas de força, esportes de alta intensidade e treinos intervalados.

Recomendação de Uso:

Cápsulas, sachês ou em composições nutricionais (shakes, refrescos, etc)

Dose usual recomendada: A partir de 1500mg – preferencialmente pré-treino.

Informações Adicionais:

Categorizado como produto alimentício (suplemento alimentar).

Massa molar: 131,135 g/mol. Fórmula molecular: $C_4H_9N_3O_2$.

Teor mínimo de magnésio: 8,0%.

Aspecto: pó fino amorfo, branco a branco amarelado.

Conservar em local seco, fresco e protegido da luz.

Informações Nutricionais:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção: 100 g	
Valor energético (kcal)	0
*Carboidratos totais (g)	0
*Açúcares totais (g)	0
*Açúcares adicionados (g)	0
Proteínas (g)	0
Gorduras totais (g)	0
Gorduras saturadas (g)	0
Gorduras trans (g)	0
Fibra alimentar (g)	0
Sódio (mg)	1,2
Aminoácidos (g)	44,73
Magnésio (mín.) (g)	8,0

RDC 269 de 2005/Power BI Anvisa - IDR Magnésio (para maiores de 19 anos)=mín. 63 mg e máx. 350 mg;

*Definição encontra-se na RDC 429/2020; ** Todas as informações nutricionais são baseadas em valores aproximados.

Referências:

Material do Fabricante: Aminogel Laboratórios Ltda.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 269, de 22 de setembro de 2005. Aprova o Regulamento Técnico sobre a Ingestão Diária Recomendada (IDR) de proteína, vitaminas e minerais. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 184, p. 372-373, 23 set. 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instrução Normativa nº 28, de 26 de julho de 2018. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano CLV, n. 143, p. 45-47, 27 jul. 2018.