

Domingo, 11 de Janeiro de 2026

## **O Uso de Creatina em Pacientes Idosos**

**MAX LIMA**

**Max Lima**

A creatina, um suplemento amplamente utilizado no meio esportivo, tem ganhado atenção crescente em populações clínicas, especialmente entre idosos. Estudos recentes apontam que a suplementação de creatina pode ser uma estratégia segura e eficaz para combater os efeitos do envelhecimento, como a perda de massa muscular (sarcopenia), força e funcionalidade, além de trazer potenciais benefícios cognitivos.

### **O que é a creatina?**

A creatina é uma substância naturalmente encontrada no corpo humano, armazenada predominantemente nos músculos. Ela desempenha um papel essencial na produção de energia rápida (ATP), sendo fundamental para atividades de alta intensidade e curta duração.

Com o envelhecimento, a capacidade de síntese e armazenamento de creatina nos músculos diminui, contribuindo para a perda de força e desempenho funcional. Nesse contexto, a suplementação de creatina pode atuar como um adjuvante para minimizar essas perdas.

### **Benefícios da Creatina em Idosos:**

- 1. Preservação da Massa Muscular** A suplementação de creatina tem mostrado eficácia na preservação e aumento da massa magra em idosos. Um estudo publicado no *Journal of Nutrition, Health & Aging* (2021) demonstrou que idosos que combinaram creatina com treinamento de resistência tiveram maior ganho de massa muscular comparados a aqueles que realizaram apenas o treinamento.
- 2. Aumento da Força Muscular** De acordo com uma meta-análise no *Journal of the American Geriatrics Society* (2020), a creatina melhora significativamente a força de membros superiores e inferiores em idosos, especialmente quando associada ao exercício físico. Isso é crucial para a manutenção da independência funcional e prevenção de quedas.
- 3. Melhora Cognitiva** Estudos emergentes indicam que a creatina pode oferecer benefícios para a saúde cerebral. Pesquisa publicada no *Frontiers in Aging Neuroscience* (2020) sugeriu que a creatina pode melhorar a memória e a função executiva em idosos, especialmente aqueles com comprometimento cognitivo leve.
- 4. Prevenção de Sarcopenia** A sarcopenia, definida como a perda progressiva de massa e força muscular, é uma das principais causas de incapacidade funcional em idosos. A suplementação com creatina, especialmente quando combinada com exercícios resistidos, pode retardar ou até mesmo reverter esse processo, conforme relatado pelo *European Journal of Nutrition* (2022).

### **Segurança e Considerações Médicas**

Estudos robustos apontam que a creatina é segura para a maioria dos idosos quando utilizada em doses recomendadas (3 a 5 gramas por dia). Não houve evidências consistentes de efeitos adversos significativos, como prejuízo à função renal, em indivíduos saudáveis.

Entretanto, é fundamental que o uso da creatina seja realizado sob orientação médica, especialmente em idosos com condições pré-existentes, como insuficiência renal ou desidratação crônica.

### **Como Introduzir a Creatina?**

Para maximizar os benefícios, o ideal é associar a suplementação de creatina com um programa de exercícios físicos supervisionados, incluindo treino de força. Essa combinação potencializa os ganhos de massa e força muscular e melhora o desempenho funcional.

### **Conclusão**

A creatina desponta como uma estratégia promissora para promover saúde e qualidade de vida em idosos, sendo uma aliada no combate à sarcopenia, no aumento da força muscular e na melhora cognitiva. Contudo, seu uso deve ser sempre acompanhado por profissionais de saúde, que avaliarão as condições individuais de cada paciente.

**Max Lima** é *Especialista em Clínica Médica pelo Instituto dos servidores do Estado de São Paulo (HSPE-FMO), Especialista em Cardiologia pelo Instituto Dante Pazzanese, Especialista em Terapia Intensiva pela AMIB, Fellow pela Sociedade Europeia de Cardiologia, Ex Conselheiro Federal de Medicina (2019-2024), Presidente da SBC MT - biênio 2016-2017*