



Literatura técnica

Creatina Monohidratada M200

Sumário

Introdução	pág. 3
Contribuições	pág. 3
Ficha técnica	pág. 4
Referência bibliográficas	pág. 6

Introdução

A creatina monohidratada é um composto nitrogenado natural, derivado dos aminoácidos glicina, arginina e metionina, presente em carnes e peixes, e sintetizado endogenamente no fígado, rins e pâncreas. É armazenada principalmente nos músculos esqueléticos na forma de fosfocreatina, servindo como reserva de fosfato de alta energia para a regeneração de ATP durante esforços de alta intensidade e curta duração. Como suplemento nutricional, a creatina monohidratada é amplamente utilizada para melhorar a performance atlética, aumentar massa muscular e favorecer a recuperação muscular. A creatina micronizada (M200) apresenta partículas menores, o que melhora a solubilidade, reduz desconforto gastrointestinal e potencializa a absorção.

Contribuições

A Creatina contribui para o aumento da disponibilidade de energia para o músculo, auxiliando no desempenho durante exercícios de alta intensidade e curta duração. Também contribui para a manutenção e recuperação da capacidade muscular, sendo especialmente relevante em atividades que exigem força, potência e esforços repetidos.

Ficha técnica

Características do ativo

Aspecto: Pó Cristalino

Cor: Branco

Odor: Inodoro

Solubilidade: Moderadamente solúvel

Granulometria: <200 mesh (micronizada)

Recomendações farmacotécnicas

Recomendações de armazenamento e transporte:

Mantenha o recipiente devidamente fechado em ambiente seco e bem ventilado. Armazenar em temperatura ambiente e proteger contra incidência solar direta.

Lote e validade

Vide embalagem.

Referências bibliográficas

- DRUGBANK ONLINE. *Creatine (DB00118)*. Disponível em: <https://go.drugbank.com/drugs/DB00118>. Acesso em: 9 out. 2025.
- DRUGS.COM. *Creatine – Uses, Dosage, Side Effects*. Disponível em: <https://www.drugs.com/npp/creatine.html>. Acesso em: 9 out. 2025.
- PUBMED. *Creatine supplementation in health and disease: a review*. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 9 out. 2025.
- USP–NF ONLINE. *Creatine Monohydrate Monograph*. United States Pharmacopeia and National Formulary. Disponível em: <https://online.uspnf.com/uspnf/section/monographs-usp>. Acesso em: 9 out. 2025.

Literatura técnica

Creatina Monohidratada M200

**SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS**



Irial**Mag**

+55 11 4671-9200 | 0800 940 3210
contato@irialmag.com.br

www.irialmag.com.br