



Primo Piano - Creatina e longevità: benefici antiaging per muscoli, cervello e salute cellulare

Roma - 15 ago 2025 (Prima Notizia 24) **Come la creatina, oltre a potenziare la performance sportiva, può diventare un alleato chiave nelle strategie antiaging, migliorando forza muscolare, funzioni cognitive e protezione cellulare per un invecchiamento sano e attivo.**

Negli ultimi anni, la creatina – storicamente nota come integratore per sportivi – ha attirato l'attenzione della comunità scientifica per il suo potenziale ben oltre la performance atletica. Evidenze emergenti suggeriscono che questo composto naturale possa avere un ruolo rilevante nelle strategie antiaging e nel mantenimento della qualità della vita con l'avanzare dell'età (Kreider et al., 2025). Cos'è la creatina e perché è importante La creatina è una molecola endogena, sintetizzata da arginina, glicina e metionina, e immagazzinata soprattutto nei muscoli scheletrici (circa il 95%) e, in minor misura, nel cervello. La sua funzione primaria è rigenerare rapidamente l'ATP attraverso il sistema fosfocreatina, fornendo energia immediata in contesti di elevata richiesta energetica. Creatina e invecchiamento muscolare La sarcopenia – la perdita progressiva di massa e forza muscolare – rappresenta uno dei principali segni dell'invecchiamento e aumenta il rischio di fragilità e disabilità. Studi clinici randomizzati mostrano che la supplementazione di creatina (3–5 g/die) associata a esercizi di resistenza può:

- Aumentare la forza muscolare negli anziani del 5–15% rispetto al placebo (Candow et al., 2022).
- Migliorare la resistenza alla fatica e il recupero post-esercizio.
- Ridurre il rischio di cadute, mantenendo la funzionalità e l'autonomia. Il Dr. Michael Fredericson (Stanford University) raccomanda una supplementazione regolare di creatina in soggetti over 50 come strumento sicuro per preservare massa muscolare e prevenire sarcopenia. Oltre all'apparato muscolare, la creatina è presente anche nel sistema nervoso centrale, dove sostiene il metabolismo energetico neuronale. Studi recenti indicano che la supplementazione può:
- Migliorare la memoria e la funzione esecutiva in condizioni di stress mentale o privazione di sonno (Avgerinos et al., 2018).
- Offrire un potenziale supporto neuroprotettivo in malattie neurodegenerative, come Parkinson e Alzheimer, grazie alla riduzione dello stress ossidativo e al miglioramento dell'efficienza mitocondriale. Il Dr. Andrew Huberman (Stanford School of Medicine) ha sottolineato il valore della creatina come supporto cognitivo, specialmente in soggetti che assumono poca carne nella dieta. Creatina, stress ossidativo e "inflammaging" Con l'età, l'organismo sviluppa uno stato di infiammazione cronica di basso grado (inflammaging) e un aumento della produzione di radicali liberi. La creatina sembra esercitare un effetto antiossidante indiretto, migliorando la capacità mitocondriale e riducendo la formazione di specie reattive dell'ossigeno. Alcuni studi suggeriscono anche un'azione modulante sulla risposta infiammatoria La creatina si sta rivelando dunque uno strumento interessante per le strategie di invecchiamento sano, con benefici che spaziano dal mantenimento della forza muscolare al supporto cognitivo

e alla protezione cellulare. Integrata in un programma completo di longevità – comprendente alimentazione equilibrata, esercizio fisico regolare, gestione dello stress e sonno di qualità – può contribuire in modo significativo a preservare energia, vitalità e autonomia in età avanzata.

di Angela Marocco Venerdì 15 Agosto 2025