

CREATINA Y MASA MUSCULAR. La disminución de masa muscular y el aumento de la grasa corporal son consecuencias normales del proceso de envejecimiento. En la revista electrónica PLOS ONE, el Dr. Mark Tarnopolsky mostró que aunque el ejercicio es un sistema probado para evitar la pérdida de masa muscular, hay nuevos datos que demuestran que esos efectos se potencian notablemente con la ingesta de una combinación de creatina y ácido linoleico conjugado.