

Creatina. Dal paper al dossier.

Una sintesi tracciabile per R&D e marketing scientifico.

SINTESI ESECUTIVA

I due trial muscolari associano creatina e allenamento: i risultati restano legati a quei protocolli e campioni [S01, S02]. Il trial cognitivo conserva un possibile piccolo segnale, senza raggiungere $p < 0,05$ nei due test principali [S03]. Questi tre studi non autorizzano una conclusione unica sull'efficacia della creatina in ogni contesto.

PERIMETRO / Tre abstract pubblici selezionati per il metodo. Non una revisione sistematica o aggiornata della letteratura. I dosaggi descrivono i trial: non sono raccomandazioni.

	CAMPIONE E PROTOCOLLO	DATO ESTRATTO E LIMITE
S01 Volek et al. 1999 n = 19	19 uomini sani già allenati con i pesi; creatina n=10, placebo n=9. 25 g/die per 1 settimana, poi 5 g/die; 12 settimane di allenamento con i pesi in entrambi i gruppi.	Incremento della forza nella panca: 24% con creatina, 16% con placebo. Nello squat: 32% e 24%. Campione piccolo e solo maschile. L'effetto riguarda creatina associata all'allenamento, non l'ingrediente assunto in ogni contesto.
S02 Chrusch et al. 2001 n = 30	30 uomini; età media circa 70 anni. Creatina n=16, placebo n=14. 0,3 g/kg/die per 5 giorni, poi 0,07 g/kg/die; 36 sessioni di allenamento, 3 a settimana.	Massa magra: +3,3 kg con creatina e +1,3 kg con placebo. La differenza fra variazioni è 2,0 kg, calcolo editoriale. Uomini anziani in allenamento. Non dimostra gli stessi risultati nelle donne, nei sedentari o con una diversa formulazione.
S03 Sandkühler et al. 2023 n = 123	123 partecipanti; circa metà vegetariani e metà onnivori. Trial crossover, randomizzato e in doppio cieco; creatina 5 g/die e placebo, 6 settimane ciascuno.	BDS: $p=0,064$; RAPM: $p=0,327$. I due test principali non raggiungono $p < 0,05$; l'analisi bayesiana suggerisce un possibile piccolo beneficio. Non sostiene una promessa generale di efficacia cognitiva. Gli eventi avversi sono riferiti più spesso con creatina; $RR=4,25$, $p=0,002$.

La revisione cambia la conclusione.

Due correzioni didattiche. Un controllo ripetibile.

Frase iniziali simulate: non sono output attribuiti a uno specifico modello.

SINTESI DA CORREGGERE / S02

La creatina aggiunge 3,3 kg di muscolo rispetto al placebo.

VERSIONE CORRETTA

Nel trial su uomini anziani in allenamento, la massa magra aumenta di 3,3 kg con creatina e 1,3 kg con placebo: differenza fra variazioni di 2,0 kg.

SINTESI DA CORREGGERE / S03

5 g al giorno migliorano significativamente memoria e ragionamento.

VERSIONE CORRETTA

A 5 g/die per 6 settimane, i due test principali non raggiungono $p < 0,05$. Un possibile piccolo effetto emerge nell'analisi bayesiana e richiede ulteriori verifiche.

Prima della consegna

- 01 Verificare numeri, unità e comparatore sulla fonte.
- 02 Distinguere abstract e testo integrale effettivamente letto.
- 03 Separare risultati, calcoli editoriali e interpretazioni.
- 04 Conservare esiti incerti, negativi ed eventi avversi.

Fonti originali

S01 / Volek et al. (1999) / PMID 10449017

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10449017/>

S02 / Chrusch et al. (2001) / PMID 11740307

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11740307/>

S03 / Sandkühler et al. (2023) / PMID 37968687

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37968687/>

S01 e S02: abstract PubMed. S03: abstract e testo integrale open access (DOI). Riferimenti verificati il 2 ottobre 2026. Revisione regolatoria, trasferibilità e sicurezza del prodotto restano aperte.