Cafeína anhidra 200 mg

Hijos de Spartan · Guía del producto · Ciencia por encima del marketing. Información real, sin inventar.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 3-6 mg/kg de peso corporal ("H200-400 mg para adulto de 70 kg)
Dosis de marketing (a menudo excesiva): 200 mg por cápsula (1-2 cápsulas al día según etiqueta)

Qué es

Cafeína anhidra 200 mg es un estimulante del sistema nervioso central que actúa bloqueando los receptores de adenosina.

Para quién

Adultos sanos de 28-60 años que buscan mejorar alerta, concentración y rendimiento físico o cognitivo.

Quién NO debe tomarlo

Mujeres embarazadas o en lactancia, personas con trastornos de ansiedad, arritmias, hipertensión no controlada, sensibilidad conocida a la cafeína, y quienes toman inhibidores de la MAO, ciertos antibióticos (como ciprofloxacino) o antidepresivos que interaccionan con la cafeína.

Dosis real vs marketing

Dosis científica: 3-6 mg/kg de peso corporal ("H200-400 mg para adulto de 70 kg).
Dosis de marketing: 200 mg por cápsula (1-2 cápsulas al día según etiqueta).

Mitos desmontados

- Mito: Más cafeína siempre significa mejor rendimiento. Realidad: Dosis >6 mg/kg pueden aumentar ansiedad, taquicardia y disminuir el rendimiento.
- Mito: La cafeína deshidrata significativamente. Realidad: El efecto diurético es leve y no compromete la hidratación en consumidores habituales.

Defectos

- Puede causar nerviosismo, insomnio o malestar gastrointestinal en individuos sensibles.
- La tolerancia se desarrolla con uso crónico, requiriendo dosis mayores para el mismo efecto.
- Interacciones con ciertos fármacos pueden aumentar riesgos cardiovasculares.

Alternativas premium

- Thorne Research Caffeine 200 mg: forma pura, certificación NSF para deporte, sin excipientes innecesarios.
- Pure Encapsulations Caffeine 200 mg: hipoalergénico, libre de gluten, soja y lácteos, fabricación bajo GMP estricto.
- Life Extension Caffeine 200 mg: alta pureza, prueba de terceros, opción de combinar con L-teanina para reducir temblor.

Para quién es

Adultos sanos de 28-60 años que buscan mejorar alerta, concentración y rendimiento físico o cognitivo

Quién NO debe tomarlo

Mujeres embarazadas o en lactancia, personas con trastornos de ansiedad, arritmias, hipertensión no controlada, sensibilidad conocida a la cafeína, y quienes toman inhibidores de la MAO, ciertos antibióticos (como ciprofloxacino) o antidepresivos que interaccionan con la cafeína

Alternativas premium recomendadas

• Thorne Research Caffeine 200 mg — Forma pura, certificación NSF para deporte, sin excipientes innecesarios
• Pure Encapsulations Caffeine 200 mg — Hipoalergénico, libre de gluten, soja y lácteos, fabricación bajo GMP estricto

• Life Extension Caffeine 200 mg — Alta pureza, prueba de terceros, opción de combinar con L-teanina para reducir temblor

Cómo usar

Dosis: 200 mg
Toma: 1 cápsula al día, preferiblemente por la mañana, 30-60 min antes de actividades que requieran concentración

Advertencias

Este documento es informativo y no sustituye el consejo médico. Consulta a un profesional de la salud antes de empezar cualquier suplemento, sobre todo si estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o tienes alguna condición médica. Respeta siempre la dosis indicada.