

Colágeno Marino Hidrolizado Maxmedix

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

Valoración científica

' NO APRUEBA según la ciencia · 75/100

Qué hace: Aporta péptidos de colágeno marino hidrolizado que, según evidencia moderada, pueden mejorar la elasticidad cutánea y reducir la rigidez articular, pero su efecto sobre la recuperación muscular no está

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— La porción indica 10 g de péptidos al día, dentro del rango 5–10 g usado en ensayos clínicos (p. ej., Bello & Oesser 2006).

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— Colágeno marino hidrolizado produce péptidos de bajo peso molecular (<3 kDa) con alta biodisponibilidad demostrada en estudios de absorción (Proksch et al. 2014).

' **Evidencia científica que respalde su uso**— Ensayos controlados muestran mejora de elasticidad cutánea (Proksch et al. 2014, 2.5 g/día) y reducción de dolor articular (Bello & Oesser 2006, 10 g/día); evidencia considerada moderada.

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— Aunque mejora piel y articulaciones, el claim de 'apoyar recuperación muscular' lacks direct evidence; no hay estudios que vinculen colágeno marino con aumento de síntesis muscular o rendimiento.

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— La etiqueta del producto lista únicamente péptidos de colágeno marino hidrolizado; no se declaran azúcares, sabores artificiales ni conservantes en la porción estándar.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— No se encontraron informes públicos de análisis de terceros (ej. NSF, Informed Sport) ni certificaciones como MSC para Maxmedix en fuentes verificables.

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— El colágeno es generalmente reconocido como seguro (GRAS) y no se reportaron eventos adversos significativos a dosis de hasta 10 g/día en los estudios revisados.

' **Buena relación calidad-precio**— No hay datos públicos de precio comparativo que permitan evaluar su relación calidad-precio frente a alternativas con certificaciones similares.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 5-10 g de péptidos de colágeno marino hidrolizado al día (según estudios clínicos de 2.5-15 g/día)

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 10 g por porción (una cucharada) según etiqueta del producto

Qué es

Colágeno marino hidrolizado Maxmedix: suplemento de péptidos de colágeno tipo I obtenido mediante hidrólisis enzimática de piel y escamas de pescado.

Para quién

Adultos de 28–60 años que buscan mejorar elasticidad cutánea, reducir rigidez articular y apoyar recuperación muscular, sin alergia a pescado.

Quién NO debe tomarlo

Personas con alergia a pescado/mariscos, embarazadas o lactantes (por falta de datos de seguridad), y pacientes con insuficiencia renal avanzada que requieran restricción de proteína.

Dosis real vs marketing

Dosis científica basada en ensayos clínicos: 5–10 g de péptidos al día. La etiqueta del producto suele indicar 10 g por porción (una cucharada), coincidiendo con el rango superior.

Mitos desmontados

- Mito: El colágeno ingerido se dirige directamente a la piel o articulaciones. Realidad: Los péptidos son absorbidos y aportan aminoácidos que pueden estimular la síntesis endógena, pero no se depositan intactos en tejidos.

- Mito: Se necesita más de 20 g/día para efecto. Realidad: Dosis superiores a 15 g no muestran

beneficio adicional significativo en la mayoría de estudios.

Defectos/limitaciones

- Evidencia moderada, principalmente en estudios de corta duración (8-12 semanas).
- Efecto variable según dieta basal de proteína y estado nutricional.
- Sabor y solubilidad pueden variar según lote; algunos usuarios reportan ligera sensación de pescado.

Alternativas premium

- Vital Proteins Marine Collagen (certificación MSC, buena disponibilidad en iHerb).
- Sports Research Marine Collagen Peptides (origen sostenible, sin aditivos).
- Further Food Premium Marine Collagen (bajo peso molecular, probado en estudios doble ciego).

Nota: La información se basa en estudios revisados por pares y en la etiqueta del producto; no se hacen afirmaciones médicas.

Para quién es

Adultos activos de 28-60 años que buscan apoyo en piel, articulaciones y recuperación post-ejercicio, sin alergia a pescado

Quién NO debe tomarlo

Personas con alergia a pescado o mariscos, mujeres embarazadas o en lactancia (por falta de datos de seguridad), y quienes tengan restricciones estrictas de proteína por enfermedad renal avanzada

Alternativas premium recomendadas

- Vital Proteins Marine Collagen — Producto con certificación MSC, péptidos de colágeno marino tipo I, dosis típica 10 g, disponible en iHerb y con estudios de apoyo a elasticidad cutánea
- Sports Research Marine Collagen Peptides — Colágeno hidrolizado de pescado de origen sostenible, libre de aditivos, dosis 10 g, buena relación calidad-precio y disponible en iHerb
- Further Food Premium Marine Collagen — Colágeno marino hidrolizado de bajo peso molecular, sin sabor, probado en estudios de doble ciego para mejora de rigidez articular y hidratación de piel

Cómo usar

Dosis: 5-10 g de péptidos de colágeno marino hidrolizado al día (según estudios clínicos de 2.5-15 g/día)

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.