Doctor’s Best Magnesium Chelate (TRAACS)

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

Valoración científica

' NO APRUEBA según la ciencia · 67/100

Qué hace: Aumenta los niveles séricos de magnesio en personas con déficit, mejorando levemente la función muscular y la calidad del sueño.

' Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)— Cada porción (2 cápsulas) contiene 200 /mg de magnesio elemental, mientras que la evidencia sugiere 300 400 /mg/día para corregir déficits leves moderados.
' Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)— Es magnesio bisglicinato quelado mediante TRAACS, forma con alta absorción (~20 /% de Mg elemental) y bajo riesgo de molestias gastrointestinales.
' Evidencia científica que respalde su uso— Estudios controlados muestran aumento de sérico Mg y mejora de calambres y sueño en adultos con ingesta insuficiente tras 8 /weeks de 300 /mg/día de bisglicinato.
' Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)— En población con déficit, el bisglicinato eleva el estado de Mg y reduce síntomas como fatiga y calambres, conforme a los estudios citados.
' Pureza y sin aditivos innecesarios— Contiene microcelulosa, sílice y estearato de magnesio como excipientes, que son aditivos no activos.
' Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones— Doctor’s Best afirma pruebas internas de pureza y potencia bajo GMP, pero no muestra certificaciones de terceros como NSF, USP o Informed Sport para este producto.
' Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)— 200 /mg elemental está por debajo del nivel máximo tolerable de 350 /mg/día; los efectos adversos son leves y principalmente gastrointestinales en dosis altas.
' Buena relación calidad-precio— Aproximadamente $15 por 120 cápsulas (100 /mg elemental/cápsula) equivale a ~$0,0013 por mg de Mg, costo competitivo frente a marcas premium.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 300-400 mg de magnesio elemental al día, ajustado a necesidades individuales y posible déficit
Dosis de marketing (a menudo excesiva): 200 mg de magnesio elemental por 2 cápsulas (según la etiqueta del producto)

Qué es

Doctor’s Best Magnesium Chelate (TRAACS) es un suplemento que aporta magnesio elemental quelado a glicina (bisglicinato de magnesio) mediante el sistema patentado TRAACS, diseñado para mejorar la absorción y minimizar molestias gastrointestinales.

Para quién

Personas con ingesta dietética insuficiente de magnesio, estrés leve, dificultad para conciliar el sueño, deportistas que requieren apoyo neuromuscular y quienes presentan síntomas leves de déficit (fatiga, calambres, irritabilidad).

Quién NO debe tomarlo

- Insuficiencia renal grave (riesgo de hipermagnesiemia).
- Uso concomitante de antibióticos quinolonas o tetraciclinas, bisfosfonatos u otros fármacos que forman complejos con magnesio (separar la toma al menos 2 horas).
- Embarazo y lactancia sin indicación médica.

Dosis real vs marketing

- Dosis científica recomendada: 300 400 mg de magnesio elemental al día, según déficit y tolerancia.
- Dosis de marketing (etiqueta): 200 mg de magnesio elemental por 2 cápsulas (una porción típica).

Mitos desmontados

- "Más magnesio es siempre mejor": la excedencia (>350 mg elemental suplementario) puede causar diarrea, náuseas y, en casos extremos, afectar la presión arterial y el ritmo cardíaco.

• "El magnesio cura el insomnio": mejora la calidad del sueño en personas con déficit, pero no actúa como hipnótico en individuos con niveles adecuados.

Defectos/limitaciones

• La cantidad de magnesio elemental por cápsula es relativamente baja (100 mg), requiriendo varias cápsulas para alcanzar dosis terapéuticas superiores a 200 mg.
• Algunos usuarios reportan leve molestia gástrica si se toma en ayunas.
• No contiene vitamina D ni otros cofactores que podrían sinergizar con el magnesio en ciertas poblaciones.

Alternativas premium

• Thorne Research Magnesium Bisglycinate – alta pureza, certificación NSF, ideal para deportistas y quienes buscan mínimo riesgo de contaminantes.
• Pure Encapsulations Magnesium (Glycinate) – dosis ajustable por cápsula, libre de alérgenos comunes, respaldado por estudios de absorción.
• Klaire Labs Magnesium Glycinate – buen perfil de tolerancia gastrointestinal, fabricación bajo GMP y verificación de potencia por terceros.

Conclusión: Doctor’s Best Magnesium Chelate (TRAACS) es una opción sólida y basada en evidencia para corregir o prevenir déficits leves moderados de magnesio, siempre que se respete la dosis científica y se eviten las interacciones medicamentosas descritas. No es un producto que "boquetee" el cuerpo; su forma quelada y su perfil de seguridad lo hacen recomendable para la población objetivo indicada.

Para quién es

Adultos con bajo aporte dietético de magnesio, estrés, insomnio leve, deportistas que buscan apoyo neuromuscular y personas con síntomas leves de deficiencia (fatiga, calambres, irritabilidad)

Quién NO debe tomarlo

Personas con insuficiencia renal grave, quienes toman antibióticos quinolonas o tetraciclinas, bisfosfonatos u otros medicamentos que forman complejos con magnesio (separar la toma "e2 h), y embarazadas o lactantes sin supervisión médica

Alternativas premium recomendadas

• Thorne Research Magnesium Bisglycinate — Forma de bisglicinato altamente pura, sin rellenos ni aditivos, con certificación NSF para deporte y pruebas de terceros que garantizan bajo contenido de metales pesados.
• Pure Encapsulations Magnesium (Glycinate) — Cápsulas vegetales libres de alérgenos comunes (gluten, soja, lácteos), con dosis de 120 mg elemental por cápsula que permite ajuste fino y buena absorción demostrada en estudios clínicos.
• Klaire Labs Magnesium Glycinate — Quelato de bisglicinato de magnesio con bajo riesgo de efectos gastrointestinales, fabricado bajo GMP y sometido a análisis de pureza y potencia por laboratorio independiente.

Cómo usar

Dosis: 300-400 mg de magnesio elemental al día, ajustado a necesidades individuales y posible déficit

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.