

L-Teanina 200 mg Nutricost

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

Valoración científica

' APRUEBA según la ciencia · 83/100

Qué hace: Reduce moderadamente el estrés agudo y mejora el foco sin causar sedación, especialmente cuando se combina con cafeína.

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— La dosis de 200 /mg por cápsula está dentro del rango clínico de 100 200 /mg por toma, con un máximo seguro de 400 /mg/día según estudios humanos.

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— La L teanina se administra como aminoácido libre, forma que muestra buena absorción intestinal y cruce de la barrera hematoencefálica.

' **Evidencia científica que respalde su uso**— Metaanálisis de ensayos controlados muestran mejora significativa en atención y reducción de respuesta al estrés (d'H0.3 0.4) frente a placebo.

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— Los estudios demuestran un efecto moderado en reducción de ansiedad estatal y aumento de foco, sin sedación, coherente con las afirmaciones del producto.

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— Nutricost no publica resultados de pruebas de pureza de terceros en su etiqueta; por lo tanto no se puede garantizar ausencia de contaminantes o rellenos.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— La marca carece de certificaciones reconocidas (USP, NSF, GMP auditado) y no muestra informes de laboratorio independiente en su presentación.

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— La L teanina es segura hasta 600 /mg/día; los efectos adversos leves (cefalea, mareos) solo aparecen por encima de 400 /mg/día, fuera de la dosis recomendada.

' **Buena relación calidad-precio**— Nutricost ofrece L teanina a aproximadamente \$0.02 0.03 por mg, precio competitivo frente a marcas premium como Thorne o Pure Encapsulations.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 100-200 mg por toma, hasta 400 mg/día según estudios clínicos

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 200 mg por cápsula; se sugiere 1-2 cápsulas al día (200-400 mg)

L-Teanina 200 mg Nutricost

Qué es

Aminoácido libre análogo del glutamato, presente naturalmente en el té verde.

Para quién

Adultos hiperanalíticos (28 60 años) que buscan reducir estrés agudo y mejorar foco sin sedación, especialmente cuando se combina con cafeína.

Quién NO debe tomarlo

Mujeres embarazadas o en lactancia (falta de datos de seguridad); personas bajo tratamiento para hipertensión o con uso de estimulantes fuertes sin supervisión médica.

Dosis real vs marketing

- Dosis científica: 100 200 mg por toma, hasta 400 mg/día según estudios clínicos.
- Dosis de marketing: 200 mg por cápsula; se sugiere 1 2 cápsulas al día (200 400 mg).

Mitos desmontados

- "Relajación instantánea y potente": el efecto es moderado y requiere uso constante; no sustituye a ansiolíticos prescritos.
- "Mejora significativa del IQ": la evidencia muestra mejoras leves en atención y tiempo de reacción, no aumento de capacidad intelectual.
- "Sin efectos secundarios": pueden aparecer cefalea leve o mareos en dosis altas (>400 mg).

Defectos/limitaciones

- Variabilidad de pureza entre marcas; Nutricost no publica resultados de pruebas de terceros en su etiqueta.
- Tamaño de efecto pequeño (d "H 0.3) en tareas cognitivas.
- No evalúa la FDA; no se afirma tratamiento de ninguna condición médica.

Alternativas premium

- Thorne Research L Theanine 200 /mg – pruebas de pureza USP, libre de alérgenos, fabricación GMP.
- Pure Encapsulations L Theanine 200 /mg – hipoalergénico, sin rellenos, certificado NSF.
- Jarrow Formulas Theanine 200 /mg – fuente fermentada, prueba de terceros, buena relación

calidad precio en iHerb.

Para quién es

Adultos hiperanalíticos (28-60 años) que buscan reducir estrés agudo, mejorar foco sin sedación, especialmente en combinación con cafeína

Quién NO debe tomarlo

Mujeres embarazadas o en lactancia (por falta de datos de seguridad), personas que toman medicación para presión arterial alta o estimulantes fuertes sin supervisión médica

Alternativas premium recomendadas

- Thorne Research L-Theanine 200 mg — Pruebas de pureza USP, libre de alérgenos, fabricación GMP.
 - Pure Encapsulations L-Theanine 200 mg — Hipoalergénico, sin rellenos, certificado NSF.
 - Jarrow Formulas Theanine 200 mg — Fuente fermentada, prueba de terceros, buena relación
- calidad precio en iHerb.

Cómo usar

Dosis: 100-200 mg por toma, hasta 400 mg/día según estudios clínicos

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.