

Magnesio L-Treonato (Magtein)

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

Valoración científica

' APRUEBA según la ciencia · 92/100

Qué hace: Eleva modestamente los niveles de magnesio cerebral y mejora ligeramente la memoria de trabajo en adultos mayores, sin efectos estimulantes.

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— La dosis científica recomendada es 1,5-2 g de Magtein al día ("H108-144 mg de magnesio elemental), dividido en 2 tomas; esto coincide con la posología estándar de la mayoría de los productos comerciales.

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— El L-treonato de magnesio es un quelato que muestra mejor absorción que el óxido de magnesio, aunque su porcentaje de magnesio elemental es bajo (~7 %).

' **Evidencia científica que respalde su uso**— Estudios controlados en adultos mayores (p. ej., Slutsky et al., 2010; Liu et al., 2016) demuestran mejoras modestas en memoria de trabajo tras suplementación con Magtein.

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— La evidencia muestra una mejora leve pero significativa en la memoria de trabajo; no hay respaldo para aumentos de IQ o prevención de Alzheimer, por lo que el beneficio es real pero limitado.

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— Los suplementos de Magtein de marcas reconocidas suelen presentar el compuesto sin rellenos innecesarios y cuentan con certificaciones GMP o análisis de terceros que confirman pureza.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— Marcas como Life Extension Neuro-Mag y Thorne Research ofrecen lotes analizados por laboratorios independientes y poseen certificaciones de calidad.

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— En la dosis recomendada (1,5-2 g/día) el Magtein es bien tolerado; los efectos adversos más comunes son molestias gastrointestinales leves y solo aparecen con sobredosis significativa.

' **Buena relación calidad-precio**— El magnesio L-treonato es considerablemente más caro por miligramo de magnesio elemental que formas como el bisglicinato o el citrato, lo que reduce su relación costo-beneficio.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 1,5-2 g de Magtein al día (aprox. 108-144 mg de magnesio elemental)

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 3 g o más de Magtein al día (aprox. 216+ mg de magnesio elemental)

Qué es

Magnesio L-Treonato (Magtein) es un quelato de magnesio con ácido L-treónico diseñado para cruzar la barrera hematoencefálica y elevar los niveles de magnesio en el cerebro.

Para quién

Adultos de 28-60 años con alta demanda analítica que buscan mejora de memoria de trabajo, concentración y neuroprotección sin estimulantes.

Quién NO debe tomarlo

Mujeres embarazadas o en lactancia, personas con insuficiencia renal grave, y quienes usen antibióticos tetraciclinas/quinolonas o bisfosfonatos (por posible interferencia de absorción).

Dosis real vs marketing

- Dosis científica: 1,5-2 g de Magtein al día ("H108-144 mg de magnesio elemental), dividido en 2 tomas.
- Dosis de marketing: Suele verse 3 g o más al día ("H216+ mg elemental), sin evidencia de beneficio adicional y con mayor riesgo de efectos GI.

Mitos desmontados

- Mito: "Aumenta el IQ o previene el Alzheimer".
Ciencia: Estudios muestran mejoras modestas en memoria de trabajo en adultos mayores; no hay evidencia de prevención o tratamiento de demencia.
- Mito: "Cuanto más, mejor".

Ciencia: El exceso de magnesio no se traduce en mayor entrada cerebral y puede causar diarrea o malestar abdominal.

Defectos/limitaciones

- Bajo porcentaje de magnesio elemental (~7 %), requiriendo dosis relativamente altas para obtener efecto cerebral.
- Costo elevado frente a otras formas de magnesio.
- Falta de datos de seguridad a largo plazo (>2 años) en poblaciones sanas.

Alternativas premium

- Thorne Research Magnesium Bisglycinate – quelato de glicina, alta biodisponibilidad, bajo costo en iHerb.
- Life Extension Neuro-Mag Magnesium L-Threonate – otra fuente certificada de Magtein con dosis estándar.
- Pure Encapsulations Magnesium (glycinate) – opción libre de alérgenos para quienes prefieren evitar el L-treonato.

Conclusión: El producto es recomendable dentro de su dosis científica para el perfil objetivo, siempre que se respeten las contraindicaciones y se evite la sobredosis promovida por el marketing.

Para quién es

Adultos de 28-60 años con alto rendimiento cognitivo que buscan mejorar memoria de trabajo, concentración y neuroprotección sin estimulantes

Quién NO debe tomarlo

Mujeres embarazadas o en lactancia, personas con insuficiencia renal grave, y quienes tengan interacción conocida con antibióticos (tetraciclinas, quinolonas) o bisfosfonatos

Alternativas premium recomendadas

- Thorne Research Magnesium Bisglycinate — Proporciona magnesio elemental altamente biodisponible (quelato de glicina) con bajo riesgo de molestias GI y precio accesible en iHerb.
- Life Extension Neuro-Mag Magnesium L-Threonate — Otra marca certificada de Magtein con dosis estándar de 1,5 g por servicio, respaldada por los mismos estudios clínicos.
- Pure Encapsulations Magnesium (glycinate) — Quelato de glicina libre de alérgenos, ideal para quienes prefieren evitar el L-treonato pero buscan absorción superior y mínimo efecto laxante.

Cómo usar

Dosis: 1,5-2 g de Magtein al día (aprox. 108-144 mg de magnesio elemental)

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.