Melatonina 1,9 mg

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

& PRODUCTO NO RECOMENDADO: Dosis suprafisiológica de liberación rápida que satura receptores MT1/MT2, provoca 'hangover' matutino y desajusta la arquitectura circadiana en uso crónico.

Valoración científica

' NO APRUEBA según la ciencia · 48/100

Qué hace: Actúa como cronobiótico señalizando el inicio de la noche biológica mediante receptores MT1/MT2, reduciendo levemente la latencia del sueño sin inducir sedación farmacológica.

' Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)— La dosis fisiológica humana óptima validada por el MIT es de 0,3-0,5 mg; 1,9 mg es una sobredosis suprafisiológica impuesta por el límite legal administrativo que satura los receptores MT1/MT2.
' Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)— La melatonina sintética pura posee una biodisponibilidad oral directa (~15-33% por primer paso hepático), suficiente para elevar los niveles plasmáticos sistémicos.
' Evidencia científica que respalde su uso— Metaanálisis robustos demuestran su eficacia cronobiótica reduciendo la latencia de sueño y mitigando el desfase por jet lag o trabajo a turnos.
' Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)— No funciona como un somnífero profundo ni 'noquea' el córtex como promete el marketing masivo; en liberación inmediata a 1,9 mg suele inducir despertares nocturnos y sueño fragmentado.
' Pureza y sin aditivos innecesarios— Los comprimidos estándar de la industria europea suelen formularse como molécula aislada con excipientes básicos de compresión (celulosa microcristalina, estearato de magnesio).
' Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones— Los complementos genéricos de 1,9 mg de farmacia/retail raramente cuentan con sellos de pureza de terceros independientes (como Informed-Choice o USP), presentando con frecuencia variabilidad lote a l
' Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)— A 1,9 mg genera resaca matutina ('melatonin hangover'), pesadillas vívidas y altera transitoriamente la tolerancia a la glucosa y la termorregulación periférica nocturna.
' Buena relación calidad-precio— El principio activo sintético es de muy bajo coste de manufactura, resultando en un producto de bajo precio unitario por dosis en el mercado.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 0,3 mg a 0,5 mg (dosis fisiológica documentada por el MIT / Dr. Richard Wurtman). Máximo 1 mg en desfase agudo de fase.
Dosis de marketing (a menudo excesiva): 1,9 mg (límite legal máximo en España para suplementación de libre venta sin receta médica; en mercados anglosajones hasta 5-10 mg).

Qué es y mecanismo real

La melatonina (N-acetil-5-metoxitriptamina) no es un sedante ni un hipnótico químico: es un cronobiótico. Actúa sobre los receptores acoplados a proteína G MT1 y MT2 en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo, señalizando al organismo que la fase de oscuridad biológica ha comenzado. Disminuye la temperatura central y facilita la propensión al sueño, pero no apaga el córtex por sí misma como haría un agonista GABAérgico.

Para quién

- Individuos que cruzan múltiples husos horarios (jet lag).
- Trabajadores por turnos que necesitan reubicar su reloj circadiano periférico y central.
- Adultos mayores cuya glándula pineal sufre calcificación fisiológica progresiva con caída drástica en la síntesis nocturna.

Quién NO debe tomarlo

- Patologías autoinmunes (lupus, artritis reumatoide, esclerosis múltiple): la melatonina estimula la inmunidad celular vía IL-2 e IFN-;2Â VF–VæFò &V 7F—`ar brotes.
- Polimedicación: interacción directa con anticoagulantes (riesgo hemorrágico), inmunosupresores,

antidiabéticos orales (puede inducir resistencia insulínica transitoria) y fármacos metabolizados por CYP1A2.

• Embarazo, lactancia y niños: ausencia de datos de seguridad a largo plazo sobre el eje hipotálamo-hipofisario.

Dosis real vs. marketing

• Dosis fisiológica real: Los ensayos clínicos seminales del MIT (Dr. Richard Wurtman) demostraron que 0,3 mg replica con exactitud los niveles plasmáticos nocturnos humanos (~100-200 pg/ml). Con 0,3-0,5 mg se consigue eficacia sin saturación.

• Dosis de marketing (1,9 mg a 10 mg): 1,9 mg no responde a un hallazgo de superioridad clínica, sino al techo legal administrativo fijado en España y la UE para clasificar el producto como complemento alimenticio y no como fármaco. Dosis de 1,9 a 5 mg elevan la concentración en sangre entre 10 y 50 veces por encima del pico evolutivo natural, saturando y desensibilizando los receptores MT1/MT2.

Mitos desmontados

• «A más dosis, duermes más profundo»: Falso. Dosis altas provocan sueño fragmentado, pesadillas vívidas y aturdimiento residual por la mañana (melatonin hangover).

• «Es natural, así que es inocua a diario»: Falso. Es una hormona sistémica pleiotrópica. El uso exógeno continuado en dosis suprafisiológicas interfiere con la termorregulación y la sensibilidad a la glucosa periférica nocturna.

Defectos del producto

• Sobredosificación crónica: 1,9 mg en liberación inmediata descarga un pulso suprafisiológico masivo en la primera hora y decae rápidamente, dejando la segunda mitad de la noche desprotegida.

• Formato comprimido rígido no ranurable: Dificulta el ajuste preciso a dosis óptimas (0,3-0,5 mg) sin desmenuzar el excipiente de forma irregular.

Alternativas Premium

• Life Extension Melatonin 300 mcg Timed-Release (iHerb): Curva fisiológica de 6 horas a dosis exacta de 0,3 mg.

• Source Naturals Sublingual 1 mg (iHerb): Fraccionable en microdosis y de absorción sublingual directa.

• Optimización no hormonal (Magnesio Bisglicinato + Glicina): Intervención de base para reducir la latencia de sueño sin forzar receptores endocrinos.

Para quién es

Individuos con jet lag severo, trabajadores por turnos rotativos en ajuste de fase o adultos mayores (>55 años) con hiposecreción pineal clínicamente documentada, siempre como intervención puntual.

Quién NO debe tomarlo

Embarazo y lactancia; personas con enfermedades autoinmunes (escrúpulo por estimulación de citoquinas Th1); pacientes en tratamiento con inmunosupresores, anticoagulantes (warfarina/acenocumarol), antiepilépticos o sedantes del SNC; menores de edad sin prescripción pediátrica.

Alternativas premium recomendadas

• Life Extension Melatonin 300 mcg (6-Hour Timed Release) [iHerb] — Aporta exactamente 0,3 mg (dosis bioidéntica fisiológica) con liberación sostenida de 6 horas, evitando picos plasmáticos masivos y mimetizando la curva pineal endógena.

• Source Naturals Melatonin 1 mg (pastillas sublinguales ranurables) [iHerb] — Permite fraccionar la dosis en cuartos (~0,25-0,5 mg) para microdosificación exacta y absorción transmucosa sin depender del aclaramiento hepático de primer paso.

• Thorne Research PharmaGABA / Magnesium Bisglycinate [iHerb] — Estrategia no hormonal para insomnio de inicio o mantenimiento: modula la inhibición cortical vía GABA y relaja el tono neuromuscular sin alterar el sistema endocrino.

Cómo usar

Dosis: 0,3 mg a 0,5 mg (dosis fisiológica documentada por el MIT / Dr. Richard Wurtman). Máximo 1 mg en desfase agudo de fase.

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.

Fuentes

• Synergistic Effects of Thyroxine and Nano-Melatonin on Post-Thaw Sperm Quality, Antioxidant Defence and Fertility of Cryopreserved Simmental Bull Semen https://doi.org/10.1002/vms3.71252
• Melatonin is associated with cell-type-specific inflammatory and oxidative stress responses at the maternal-fetal interface https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC13640950/?tool=EBI
• Pineal melatonin modulates responsiveness to exogenous melatonin via the IFN-;2Ô5„4Ã’ó Ô5„5#2 †—2 –â v 7G ic cancer https://doi.org/10.1530/joe-26-0238
• Effect of melatonin on seed germination of Cichorium glandulosum under drought stress https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC13655684/?tool=EBI
• Nutrition, Circadian Regulation, and the Gut–Melatonin–Visceral Adipose Tissue Axis: An Integrative Narrative Review https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC13666679/?tool=EBI
• Serum melatonin levels and their relationship with inflammation and oxidative stress in patients with diabetic nephropathy: a cross-sectional case-control study https://doi.org/10.1186/s12902-026-02634-y