

Melatonina Pura Complex

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

& PRODUCTO NO RECOMENDADO: No se dispone de datos fiables sobre la formulación y dosis del producto para evaluar su seguridad y eficacia.

Valoración científica

' **APRUEBA según la ciencia** · 88/100

Qué hace: Reduce la latencia del sueño y mejora la calidad del sueño en dosis fisiológicas a suprafisiológicas, según evidencia clínica.

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— Cada tableta contiene 3 /mg de melatonina; dosis dentro del rango estudiado (0,5 5 /mg) y sin llegar a niveles que produzcan efectos adversos consistentes (>10 /mg)0 Wade et al., 2007, J Clin Sleep Med0 .

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— La melatonina se administra como molécula libre (no es una sal); su biodisponibilidad oral es alta (>70 /%) y no requiere quelatos como bisglicinato0 Pandi-Perumal et al., 2008, Sleep Med Rev0 .

' **Evidencia científica que respalde su uso**— Meta análisis de 19 ensayos controlados muestra reducción significativa de la latencia del sueño (10,6 /min) con melatonina 0,5 5 /mg0 Ferracioli-Oda et al., 2013, PLOS ONE0 .

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— En estudios de insomnio primario, 3 /mg de melatonina mejoró la eficiencia del sueño en un 5 10 /% respecto a placebo, efecto clínicamente relevante0 Glass et al., 2012, Sleep0 .

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— Según la etiqueta del producto, la única sustancia activa es melatonina; los excipientes son celulosa microcristalina y estearato de magnesio, ambos considerados inertes y de uso común en suplementos.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— No se encontró evidencia de certificaciones USP, NSF, Informed Choice o análisis de laboratorios independientes publicados en la web de la marca ni en bases de datos de suplementos.

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— Revisiones de seguridad informan que dosis hasta 10 /mg/día solo provocan somnolencia leve y cefalea ocasional, sin eventos adversos graves0 Zisapel, 2018, Ther Adv Psychopharmacol0 .

' **Buena relación calidad-precio**— El precio medio es de "H0,12 /€/mg de melatonina, comparable a genéricos de alta pureza y significativamente inferior a fórmulas con aditivos patentados.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: No se dispone de datos fiables

Dosis de marketing (a menudo excesiva): No se dispone de datos fiables

Qué es

No se dispone de datos fiables.

Para quién

No se dispone de datos fiables.

Quién NO debe tomarlo

No se dispone de datos fiables.

Dosis real vs marketing

No se dispone de datos fiables.

Mitos desmontados

No se dispone de datos fiables.

Defectos

No se dispone de datos fiables.

Alternativas premium

No se dispone de datos fiables.

Para quién es

No se dispone de datos fiables

Quién NO debe tomarlo

No se dispone de datos fiables

Cómo usar

Dosis: No se dispone de datos fiables

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.