

Neuro-Mag (Magnesio L-Treonato) Life Extension

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

Valoración científica

' APRUEBA según la ciencia · 88/100

Qué hace: Aumenta ligeramente el magnesio cerebral y puede producir una mejora modesta en memoria y función ejecutiva en adultos mayores.

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— Cada porción (3 cápsulas) aporta 144 /mg de magnesio elemental, coincidiendo con la dosis utilizada en los estudios humanos de Magtein ("H1,5 2 /g de L treonato al día).

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— El magnesio L treonato es un quelato diseñado para cruzar la barrera hematoencefálica; su biodisponibilidad es superior al óxido de magnesio y comparable a otros quelatos como el bisglicinato.

' **Evidencia científica que respalde su uso**— Ensayo aleatorizado, doble ciego y placebo controlado de 12 semanas en 44 adultos mayores mostró mejora significativa en función ejecutiva ($p < /0,05$) con 1,5 2 /g de L treonato diario (Journal of Alzh

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— Los estudios humanos reportan aumentos modestos del magnesio cerebral y mejoras leves en memoria y función ejecutiva; no hay evidencia de prevención del Alzheimer ni de aumento del IQ.

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— La fórmula contiene solo magnesio L treonato, cápsula de hipromelosa y sílice como agente antiaglomerante; no incluye colorantes, sabores artificiales ni conservantes.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— Life Extension sigue normas GMP y proporciona Certificado de Análisis (CoA) por lote; sus productos son testados en laboratorios independientes para pureza y potencia.

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— A la dosis recomendada (144 /mg Mg elemental/día) los efectos adversos son leves y gastrointestinales (hinchazón, diarrea) en <5 % de los usuarios; no se reportan eventos graves.

' **Buena relación calidad-precio**— El precio ronda los \$30 por 90 cápsulas (~\$0,33/cápsula), mientras que formas como el citrato o glicinato de magnesio ofrecen dosis equivalentes de magnesio elemental por menos de \$0,10/cápsula.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 144 mg de magnesio elemental ("H1,5 2 g de L-treonato de magnesio) al día, normalmente 3 cápsulas

Dosis de marketing (a menudo excesiva): Hasta 6 cápsulas al día ("H288 mg Mg elemental) según algunas promociones

Qué es\nNeuro-Mag contiene magnesio L-treonato (Magtein), un quelato diseñado para cruzar la barrera hematoencefálica y aumentar el magnesio cerebral.\n\n## Para quién\nAdultos 28-60 años que buscan soporte cognitivo y de memoria, sin insuficiencia renal grave.\n\n## Quién NO debe tomarlo\nPersonas con enfermedad renal avanzada, embarazadas o lactantes sin consulta médica, y quienes toman antibióticos quinolónicos, tetraciclinos o bisfosfonatos (separar la toma por al menos 2 h).\n\n## Dosis real vs marketing\nDosis científica: 144 mg de magnesio elemental ("H1,5 2 g de L-treonato de magnesio) al día, normalmente 3 cápsulas. Dosis de marketing: hasta 6 cápsulas al día ("H288 mg Mg elemental) sugeridas en algunas promociones.\n\n## Mitos desmontados\n- «Previene el Alzheimer»: la evidencia humana es limitada y no muestra efecto clínico significativo.\n- «Aumenta el IQ»: no hay datos que respalden un aumento medible del cociente intelectual.\n- «Reemplaza otras formas de magnesio»: su aporte de magnesio elemental es bajo; no cubre necesidades totales de magnesio.\n\n## Defectos\n- Bajo contenido de magnesio elemental por cápsula, requiere varias cápsulas para alcanzar dosis estudiada.\n- Costo elevado comparado con otras

formas de magnesio.\n- Evidencia clínica humana todavía preliminar (principalmente estudios en animales y pequeños ensayos).\n- Puede causar molestias gastrointestinales leves en algunas personas.\n\n## Alternativas premium\n- Pure Encapsulations Magnesium L-Threonate: fórmula hipoalergénica, dosis idéntica, disponible en iHerb con certificación GMP.\n- Doctor's Best Best Magnesium L-Threonate: utiliza Magtein, ofrece 150 mg Mg elemental por dosis, buen rapporto calidad precio y pruebas de terceros.\n- NutriGold Magnesium L-Threonate: certificado USDA Organic, libre de aditivos, también en iHerb.

Para quién es

Adultos de 28-60 años con interés en soporte cognitivo y memoria, sin insuficiencia renal grave

Quién NO debe tomarlo

Personas con enfermedad renal avanzada, embarazadas o lactantes sin supervisión médica, y quienes toman antibióticos quinolónicos, tetraciclinos o bisfosfonatos (separar la toma por al menos 2 h)

Alternativas premium recomendadas

- Pure Encapsulations Magnesium L-Threonate — Fórmula hipoalergénica, dosis idéntica (144 mg Mg elemental), disponible en iHerb con certificación GMP.
- Doctor's Best Best Magnesium L-Threonate — Utiliza Magtein, ofrece 150 mg Mg elemental por dosis, buen rapporto calidad precio y pruebas de terceros.
- NutriGold Magnesium L-Threonate — Producto certificado USDA Organic, libre de aditivos, también disponible en iHerb.

Cómo usar

Dosis: 144 mg de magnesio elemental ("H1,5 2 g de L-treonato de magnesio) al día, normalmente 3 cápsulas

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.