

Los que realmente funcionan

No todos los suplementos sirven, pero **algunos tienen evidencia científica sólida**. Aquí los que de verdad aportan, con para qué sirven y cómo tomarlos. Recuerda: **son un ajuste fino, nunca un sustituto de unos buenos hábitos**.

Nivel de evidencia: ● Evidencia Sólida ● Evidencia Moderada ● Evidencia Emergente

Creatina monohidrato

EVIDENCIA SÓLIDA

Fuerza · masa muscular · sarcopenia

El suplemento deportivo más estudiado y seguro. Aumenta la fuerza y la masa muscular, ayuda a frenar la sarcopenia y muestra beneficios cognitivos.

PAUTA

3-5 g al día, todos los días, a cualquier hora. No necesita fase de carga ni descansos.

Monohidrato es la forma con evidencia; las "versiones premium" no aportan ventaja.

Proteína en polvo

EVIDENCIA SÓLIDA

Cubrir requerimientos · músculo

No es "para gimnasio": es una forma cómoda de llegar a la proteína diaria, clave para mantener músculo, sobre todo al perder peso o en mayores.

PAUTA

Como complemento si no llegas con la comida. Objetivo total ~1,2-1,6 g/kg/día. Los aminoácidos sueltos (EAA) solo en casos concretos.

Primero comida real; el suplemento solo cubre el hueco que falte.

Omega-3 (EPA/DHA)

EVIDENCIA SÓLIDA

Inflamación · corazón · triglicéridos

Los aceites de pescado con EPA y DHA reducen los triglicéridos y tienen efecto antiinflamatorio; útiles si no comes pescado azul.

PAUTA

1-2 g/día de EPA+DHA (no de "aceite" total). Con las comidas. Buscar forma TG y bien conservado.

Mejor pescado azul 2-3 v/semana; el suplemento si no se alcanza.

Vitamina D3 (+ K2)

EVIDENCIA SÓLIDA

Hueso · músculo · inmunidad

Muy frecuente tener niveles bajos. La D3 es clave para hueso, músculo e inmunidad. La K2 ayuda a dirigir el calcio al hueso.

PAUTA

Según analítica. Habitual 1.000-2.000 UI/día de D3 con una comida con grasa. Ideal medir antes el nivel en sangre.

Idealmente dosificar según tu nivel (25-OH-D); evitar megadosis sin control.

Para casos y contextos concretos

Seguimos con cuatro más. Aquí la evidencia es algo más variable: **algunos brillan en contextos concretos** (dietas vegetales, salud metabólica) y otros son prometedores pero aún en estudio.

Nivel de evidencia: ● Evidencia Sólida ● Evidencia Moderada ● Evidencia Emergente

Magnesio

Músculo · sistema nervioso · sueño

EVIDENCIA MODERADA

Mineral implicado en cientos de procesos. Útil si hay déficit o ingesta baja: ayuda a la función muscular y nerviosa y puede mejorar el sueño.

PAUTA

200–400 mg/día de magnesio elemental, por la noche. Formas bisglicinato o citrato se toleran mejor.

El óxido de magnesio se absorbe mal; mejor bisglicinato/citrato.

Berberina

Salud metabólica · glucosa

EVIDENCIA MODERADA

Compuesto vegetal que ayuda a regular la glucosa y el perfil lipídico, con un mecanismo (vía AMPK) que recuerda al de algunos fármacos.

PAUTA

500 mg, 2–3 veces al día, con las comidas. Por su efecto, requiere supervisión profesional.

Interacciona con medicación; no usar por cuenta propia ni en embarazo.

Vitamina B12

Dietas vegetales · energía

EVIDENCIA SÓLIDA

Imprescindible suplementarla en dietas veganas y frecuentemente en mayores: el cuerpo no la obtiene de vegetales de forma fiable.

PAUTA

Vegano: ~2.000 µg/semana o ~250 µg/día (cianocobalamina). Ajustar según analítica.

En veganos no es opcional: es obligatoria para evitar carencias.

Polifenoles

Antioxidantes · "hormesis suave"

EVIDENCIA EMERGENTE

Compuestos de plantas (té verde, cacao, uva, oliva) con efectos antioxidantes y antiinflamatorios prometedores, pero aún en investigación.

PAUTA

Preferible obtenerlos de la dieta (frutos rojos, AOVE, té, cacao puro). Como suplemento, evidencia aún limitada.

Mejor del plato que de una cápsula; la comida real gana aquí.