

GUÍA

SUPLEMENTACIÓN CON RESPALDO CIENTÍFICO

Lo que la evidencia clínica dice realmente sobre energía, sueño, inmunidad, longevidad y rendimiento a largo plazo.



Sin
contaminantes



Sin sustancias
prohibidas



Composición
certificada

CRISIS INVISIBLE DE LA SUPLEMENTACIÓN

Evidencia científica publicada en JAMA • Agencia Española del Medicamento • Comunidad Económica Europea



80–83% de suplementos

ETIQUETADO FALSO

No contienen lo que declaran. Estudios en JAMA demuestran discrepancias críticas entre la composición real y la etiqueta del fabricante.



Tóxicos detectados

GLIFOSATO Y METALES PESADOS

Contaminantes en productos de origen vegetal. Múltiples estudios científicos documentan su presencia, incluso dentro de rangos CEE.



10–15% de suplementos

SUSTANCIAS PROHIBIDAS

Contienen sustancias no declaradas. Un atleta puede dar positivo en antidoping sin ninguna intención, solo por consumir un suplemento contaminado.



Sin base científica

FÓRMULAS SIN EVIDENCIA

Composiciones sin estudios que las respalden. Productos sin publicaciones en revistas científicas de máximo prestigio e impacto.

¿POR QUÉ EXISTE CENTENARIAN ROAD?

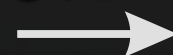
Tres certificaciones. Tres respuestas directas a los cuatro problemas de la industria.

PROBLEMA DE LA INDUSTRIA



Etiquetado falso (80–83%)

La composición real difiere de lo declarado según estudios en JAMA.



Glifosato y metales pesados

Contaminantes en origen vegetal documentados en múltiples estudios científicos.



Sustancias prohibidas (10–15%)

Riesgo de doping involuntario. Positivo en antidoping sin ninguna intención.



Sin evidencia científica

Fórmulas sin estudios publicados en revistas de máximo prestigio.



SOLUCIÓN CENTENARIAN ROAD



LAB GUARANTEED COMPOSITION

Verificación externa e independiente de composición e ingredientes en cada lote.



MAIN POLLUTANTS FREE

Control analítico de metales pesados, pesticidas y glifosato en todos los productos.



INFORMED SPORT

Certificación anti-dopaje internacional. Testado y verificado We Test • You Trust.



BASE CIENTÍFICA PUBLICADA

Cada fórmula respaldada por estudios en revistas científicas de máximo impacto mundial.

EL MARCO CIENTÍFICO

LOS INVESTIGADORES DE REFERENCIA

Evidencia publicada en Nature, Cell, Science y revistas peer-reviewed. Sin conflictos comerciales.

Dr. Valter Longo

USC Longevity
Institute



**Prof. Stuart
Phillips**

McMaster University



Dr. Nir Barzilai

Albert Einstein
College · TAME
Trial



Dr. Peter Attia

Stanford · Johns
Hopkins



Dr. Eric Verdin

Buck Institute for
Research on Aging



**Prof. Graeme
Close**

Liverpool John
Moores Univ.



Omega-3 Pure Fish Oil

Cardiovascular · Cognitivo · Antiinflamatorio

★IFOS 5

INFORMED SPORT

El Omega-3 (EPA+DHA) cuenta con más de 4.000 ensayos clínicos publicados. Actúa incorporándose en las membranas fosfolipídicas celulares, mejorando la señalización mTOR y reduciendo la inflamación sistémica crónica. El Prof. Stuart Phillips (McMaster) lo destaca como estrategia clave contra la 'inflammaging'. El Dr. Valter Longo lo incluye en su protocolo personal (aceite de alga cada 3-4 días). El Dr. Peter Attia toma 2,5g EPA + 1,5g DHA diarios monitorizando el índice Omega-3 en sangre (objetivo: 10-12%). El Prof. Luc van Loon confirma que EPA y DHA aumentan las tasas de síntesis proteica mitocondrial y miofibrilar post-ejercicio en adultos mayores.

DOSIS

2-4 g EPA+DHA / día

MOMENTO ÓPTIMO

Con comida rica en grasa

CERTIFICACIÓN CR

IFOS 5★ · Informed Sport



Sin
contaminantes



Sin sustancias
prohibidas



Composición
certificada

“Los ácidos grasos omega-3 incorporados en las membranas de las células musculares pueden aumentar la activación de las vías de señalización de mTOR. Esto es especialmente importante en adultos mayores, donde el “inflammaging” inflamación crónica de bajo grado deteriora la respuesta anabólica al ejercicio y a la nutrición.”

— Prof. Luc van Loon

Maastricht University — Skeletal Muscle Metabolism



TRUCOS DE ABSORCIÓN Y BIODISPONIBILIDAD

01

Con comida grasa:
biodisponibilidad hasta +300%
frente a tomarlo en ayunas

02

Aguacate, huevos o AOVE son
los mejores acompañantes

03

Evita tomarlo con café:
acelera el vaciado gástrico

04

Forma TG > forma EE
en absorción. Verifica
certificado IFOS

05

Refrigera el bote abierto
para prevenir oxidación
lipídica

Omega-3 Pure Fish Oil — MITOS VS VERDADES

MITOS

Lo que NO dice la ciencia

El Omega-3 de lino (ALA) es igual al marino

El ALA se convierte en EPA/DHA con eficiencia del 5-10% únicamente. La fuente marina directa es biológicamente muy superior en cantidad absorbida.



Como pescado no necesito suplementarme

Necesitas 3-4 raciones semanales de salmón salvaje para alcanzar 2g EPA+DHA. La mayoría no lo logra y el pescado de piscifactoría varía mucho en calidad.



Todos los suplementos Omega-3 son iguales

La oxidación lipídica, la forma química (TG vs EE) y la concentración real de EPA+DHA varían enormemente. Un suplemento oxidado puede ser más perjudicial que beneficioso.



VERDADES

Lo que SÍ dice la evidencia

Reduce la inflamación de forma medible

Estudios con biomarcadores muestran reducciones significativas de IL-6 y PCR-us en 8-12 semanas de suplementación a dosis terapéuticas reales.



Mejora la síntesis muscular en mayores

Van Loon et al. confirman que n-3 PUFA aumentan tasas de síntesis proteica mitocondrial y miofibrilar post-ejercicio en adultos mayores de 65 años.



La dosis importa: los estudios usan 3,9 g/día

El estudio seminal en síntesis muscular usó 3,9 g/día durante 16 semanas. Dosis de 1 g/día son probablemente sub-terapéuticas para efectos cognitivos y musculares.



Vitamina D3 + K2 Liposomal

Inmunidad · Huesos · Hormona sistémica

LAB GUARANTEED

INFORMED SPORT

La vitamina D actúa como hormona esteroide regulando más de 200 genes. El Prof. Graeme Close (LJMU), máxima autoridad mundial en vitamina D deportiva, demuestra que 5.000 UI/día en invierno incrementan significativamente catelicidina e IgA secretora — dos pilares de la defensa inmune innata. Más del 40% de la población española tiene niveles insuficientes incluso con sol abundante. La formulación liposomal mejora la biodisponibilidad hasta un 60% respecto a cápsulas convencionales, protegiendo los nutrientes durante la digestión. La K2 MK-7 (vida media: 72h) dirige el calcio hacia los huesos y lo aleja de las arterias — sinergia biológica fundamental que el magnesio completa activando la forma activa de la vitamina D3.

DOSIS
2.000–5.000 UI D3 +
100 mcg K2 MK-7

MOMENTO ÓPTIMO
Desayuno rico en grasa

CERTIFICACIÓN CR
Informed Sport · Lab
Guaranteed



Sin
contaminantes



SPORT
Sin sustancias
prohibidas



Composición
certificada

“La suplementación con 5.000 UI/día de vitamina D3 durante el entrenamiento invernal aumentó significativamente los niveles de catelicidina y de IgA secretora en comparación con el placebo marcadores clave de la defensa inmunitaria innata y de la resistencia a las infecciones del tracto respiratorio.”

— **Prof. Graeme Close**

Liverpool John Moores University — Sports Medicine
& Vitamin D Research



TRUCOS DE ABSORCIÓN Y BIODISPONIBILIDAD

01

Con la comida más abundante en grasa del día (J. Bone & Mineral Res. confirma mejora significativa)

02

La tecnología liposomal ya incluye vehículo graso — la comida añade biodisponibilidad adicional

03

No tomes D3 tarde en el día: puede interferir con la melatonina nocturna en personas sensibles

04

El magnesio activa la vitamina D en el organismo sin Mg, la D3 no funciona correctamente

Vitamina D3 + K2 Liposomal — MITOS VS VERDADES

MITOS

Lo que NO dice la ciencia

Con el sol de España no tengo déficit de D3

El ángulo solar en oct-mar impide la síntesis cutánea incluso en días soleados en gran parte de España. El déficit es prevalente también aquí.



La vitamina D2 es igual que la D3

D3 (colecalciferol) es 2-3 veces más potente que D2 para elevar 25(OH)D sérico. Las guías internacionales recomiendan D3 exclusivamente.



Con sol en verano tengo reservas para el año

Las reservas de D3 duran 6-8 semanas. Sin suplementación en otoño-invierno, los niveles caen inevitablemente para la mayoría.



VERDADES

Lo que SÍ dice la evidencia

Regula el sistema inmune innato

El receptor VDR está en macrófagos, células dendríticas, T y B. La D3 modula activamente la respuesta inmune tanto inflamatoria como antiinflamatoria.



La K2 MK-7 previene la calcificación arterial

La proteína MGP dependiente de K2 inhibe la calcificación vascular. Sin K2, el calcio que D3 moviliza puede depositarse en arterias en lugar de en huesos.



5.000 UI/día son seguras y efectivas

Grandes revisiones sistemáticas (incluyendo Cochrane) confirman que 4.000-5.000 UI/día son seguras para corregir déficits. La toxicidad requiere dosis muy superiores sostenidas.



Creatine Monohydrate Creapure®

Músculo · Cerebro · Anti-sarcopenia

CREAPURE® 99,9%

INFORMED SPORT

Con más de 500 ensayos clínicos, la creatina es el suplemento más estudiado de la historia. El Prof. Stuart Phillips (McMaster) subraya que además de aumentar masa y fuerza muscular, mejora la función cognitiva y la memoria de trabajo — probablemente por su papel en la producción de ATP cerebral. El Dr. Peter Attia toma 5g/día y la recomienda como uno de los tres suplementos prioritarios para la mayoría de adultos. El grupo ESPEN europeo la posiciona como la intervención no farmacológica más efectiva contra la sarcopenia, combinada con ejercicio de resistencia. Creapure® (99,9% pureza, Alemania) es el estándar de oro: trazabilidad completa y sin contaminantes como creatinina, diciandiamida o DHT.

DOSIS

3–5 g / día (sin fase de carga)

MOMENTO ÓPTIMO

Cualquier momento del día

CERTIFICACIÓN CR

Creapure® 99,9% · Informed Sport



Sin contaminantes



Sin sustancias prohibidas



Composición certificada

“El monohidrato de creatina no solo aumenta la masa muscular y la fuerza, sino que también parece beneficiar al cerebro. Dado que la inflamación impulsa la resistencia anabólica, los omega-3 y la creatina juntos abordan las dos principales barreras para la salud muscular a lo largo de la vida.”

— **Prof. Stuart Phillips**

McMaster University — Canada Research Chair in Skeletal Muscle Health



TRUCOS DE ABSORCIÓN Y BIODISPONIBILIDAD

01

El momento del día no importa: la saturación muscular se logra por acumulación diaria

02

Post-entrenamiento con proteína + carbohidratos puede mejorar ligeramente el transporte muscular

03

El leve aumento de peso inicial (0,5-1 kg) es retención de agua intracelular — fisiológicamente positivo

04

No necesitas ciclar: el uso continuo es igual de efectivo y más práctico

Creatine Monohydrate Creapure® — MITOS VS VERDADES

MITOS

Lo que NO dice la ciencia

La creatina daña los riñones

Esta creencia confunde creatina con creatinina (marcador renal). Revisiones a largo plazo en adultos sanos confirman seguridad renal y hepática a dosis estándar.



La creatina es solo para el gimnasio

Meta-análisis (McMaster 2021) muestran mejoras en memoria a corto plazo y velocidad de procesamiento. Sus beneficios cognitivos y anti-aging son sistémicos.



Hay que hacer una fase de carga de 20g/día

La fase de carga satura los depósitos más rápido, pero 3-5g/día logran los mismos niveles en 3-4 semanas. No hay diferencia en el efecto final a largo plazo.



VERDADES

Lo que SÍ dice la evidencia

Mejora la función cognitiva bajo estrés

Meta-análisis (McMaster 2021) muestra mejoras significativas en memoria de trabajo y velocidad de procesamiento. El efecto es mayor en vegetarianos con menor ingesta basal.



Suplemento más eficaz contra la sarcopenia

Combinada con ejercicio de resistencia, es la intervención no farmacológica más efectiva para prevenir pérdida muscular con la edad, según el grupo ESPEN europeo.



Creapure® no es igual que creatina genérica

Análisis independientes han encontrado contaminantes en creatinas sin trazabilidad. Creapure® certifica pureza >99,9% mediante análisis externo en cada lote producido.



Glycine Boost Glicina

Sueño profundo · Recuperación · Colágeno

LAB GUARANTEED

POLLUTANTS FREE

La glicina es el aminoácido más abundante del cuerpo pero frecuentemente deficitario en dietas modernas bajas en colágeno. El Dr. Peter Attia la incluye en su protocolo de sueño y cita estudios (Yamadera et al., Sleep & Biological Rhythms) que demuestran que reduce la latencia del sueño y mejora el sueño de onda lenta sin alterar el ritmo circadiano. El mecanismo: la glicina activa receptores NMDA en el hipotálamo produciendo vasodilatación periférica y descenso de la temperatura corporal central — señal fisiológica primaria del inicio del sueño. Adicionalmente, es precursora del glutatión (antioxidante maestro) y del colágeno tipo I. Estudios de flujo metabólico muestran un déficit de 10-15g/día en adultos para funciones óptimas.

DOSIS
3-5 g antes de dormir

MOMENTO ÓPTIMO
30-45 min antes de acostarse

CERTIFICACIÓN CR
Lab Guaranteed · Pollutants Free



Sin contaminantes



Sin sustancias prohibidas



Composición certificada

“La glicina puede ayudarte a entrar más rápido en el sueño de ondas lentas. La tomo antes de acostarme con la intención de calmar el sistema nervioso central. El estudio que cito utilizó 3 gramos y observó una reducción de la latencia del sueño sin alterar los patrones de vigilia ni el ritmo circadiano. La relación riesgo-beneficio es claramente favorable.”

— **Dr. Peter Attia**

Johns Hopkins · Stanford · Author of Outlive: The Science and Art of Longevity



TRUCOS DE ABSORCIÓN Y BIODISPONIBILIDAD

01

Disolver en agua tibia o infusión sin cafeína sabor ligeramente dulce

02

No combinar con alcohol esa noche: bloquea el sueño profundo anulando el efecto

03

Para producción de colágeno, añadir una dosis extra en desayuno con vitamina C

04

Tomar 30-45 min antes de dormir para actuar sobre el inicio del sueño profundo

05

No hay efecto de tolerancia documentado puede usarse de forma continua sin perder eficacia

Glycine Boost Glicina — MITOS VS VERDADES

MITOS

Lo que NO dice la ciencia

Es un suplemento sin evidencia sólida

Ensayos clínicos publicados en Sleep and Biological Rhythms (Yamadera et al.) demuestran mejoras objetivas y subjetivas en el sueño profundo con 3g/noche.



El cuerpo produce glicina de forma endógena

Estudios de flujo metabólico muestran un déficit de 10-15g/día en adultos para funciones óptimas de detoxificación hepática y síntesis de colágeno.



Para dormir mejor solo necesito melatonina

La melatonina regula el ritmo circadiano (cuándo dormimos). La glicina actúa sobre la arquitectura del sueño (cuánto sueño profundo reparador). Son mecanismos distintos.



VERDADES

Lo que SÍ dice la evidencia

Reduce la temperatura corporal central

Activa receptores NMDA en el hipotálamo produciendo vasodilatación periférica y descenso de temperatura central condición fisiológica necesaria para el inicio del sueño.



Precursora del glutatión, antioxidante clave

El glutatión se sintetiza de cisteína, ácido glutámico y glicina. Niveles bajos de glicina limitan directamente la capacidad antioxidante celular.



Mejora la integridad del tejido conectivo

Es el aminoácido más abundante del colágeno tipo I. Con vitamina C simultánea, 3-5g/día aumenta la síntesis de colágeno en tendones y cartílago con evidencia en humanos.



Probiotic Pro Microbioma

Microbioma · Inmunidad · Eje intestino-cerebro

LAB GUARANTEED

INFORMED SPORT

El microbioma intestinal regula el 70% del sistema inmune, produce neurotransmisores que afectan al estado de ánimo y controla la inflamación sistémica. El Dr. Nir Barzilai (Einstein College, líder del TAME Trial primer ensayo FDA sobre el envejecimiento como diana terapéutica) señala que el microbioma es uno de los biomarcadores de longevidad más modificables: los centenarios comparten microbiomas más diversos con mayor abundancia de Akkermansia y Bifidobacterium. El Dr. Valter Longo incluye probióticos en su protocolo especialmente para personas con dietas restrictivas. La diferencia crítica con productos genéricos está en la viabilidad real de UFC al momento de consumo — garantizada en CR mediante análisis externo por lote.

DOSIS
Según formulación
del producto

MOMENTO ÓPTIMO
Ayunas o antes de
dormir

CERTIFICACIÓN CR
Informed Sport · Lab
Guaranteed



Sin
contaminantes



SPORT
Sin sustancias
prohibidas



Composición
certificada

“El microbioma intestinal es uno de los biomarcadores del envejecimiento más modificables. Sabemos que los centenarios comparten firmas distintivas en su microbioma mayor diversidad y presencia de especies beneficiosas específicas. La pregunta es si podemos desplazar este perfil hacia la longevidad mediante intervenciones probióticas dirigidas y de alta calidad.”

— **Dr. Nir Barzilai**

Albert Einstein College of Medicine — TAME Trial
Principal Investigator



TRUCOS DE ABSORCIÓN Y BIODISPONIBILIDAD

01

Tomar en ayunas: aumenta la supervivencia bacteriana al paso por el ácido gástrico

02

Alternativa eficaz: antes de dormir (secreción ácida gástrica mínima nocturna)

03

No tomar con antibióticos esperar al menos 2 horas para no eliminar las cepas

04

Refrigerar si la etiqueta lo indica: muchas cepas son termolábiles con el calor

05

Fibra prebiótica (ajo, cebolla, puerro, plátano verde) potencia el efecto de los probióticos

Probiotic Pro Microbioma — MITOS VS VERDADES

MITOS

Lo que NO dice la ciencia

Más UFC = mejor probiótico

Lo que importa es la viabilidad al consumo y la selección de cepas específicas. Muchos suplementos pierden el 90% de UFC entre fabricación y consumo.



Yogur del súper = mismos beneficios

Los yogures comerciales aportan *L. bulgaricus* y *S. thermophilus* útiles para el sabor pero sin evidencia para inmunidad sistémica o eje intestino-cerebro.



Probióticos solo para problemas digestivos

El 70% del sistema inmune reside en el intestino (GALT). Las cepas correctas modulan inflamación sistémica, producción de serotonina y permeabilidad intestinal.



VERDADES

Lo que SÍ dice la evidencia

El microbioma cambia el envejecimiento

Estudios en centenarios muestran microbiomas más diversos con mayor *Akkermansia* y *Bifidobacterium*. Los probióticos de alta calidad pueden modular este perfil activamente.



Disbiosis factor en enfermedades sistémicas

Alteraciones del microbioma se han asociado causalmente con resistencia a la insulina, depresión, enfermedades autoinmunes y riesgo cardiovascular.



Crítica es el consumo, no la fabricación.

Un probiótico certificado con análisis externo por lote garantiza que las UFC declaradas estén vivas en el momento de consumo. Esto distingue a Centenarian Road.



Magnesium Glicinato

Energía celular · Sueño · Sistema nervioso

LAB GUARANTEED

POLLUTANTS FREE

El magnesio es cofactor de más de 300 enzimas, incluyendo todas las implicadas en la producción de ATP (moneda energética celular) y en la activación de la vitamina D3 en su forma activa 1,25(OH)2D3. Más del 60% de la población occidental no alcanza la ingesta diaria recomendada. El Dr. Peter Attia lo usa en dos momentos: magnesio cloruro en la mañana y magnesio L-treonato por la noche (cruza la barrera hematoencefálica mejorando la función cognitiva). El magnesio glicinato combina magnesio con glicina, potenciando el efecto calmante sobre el sistema nervioso y la calidad del sueño. Conexión crítica frecuentemente ignorada: sin magnesio suficiente, la suplementación con vitamina D3 puede ser parcialmente ineficaz.

DOSIS
300–400 mg Mg
elemental / día

MOMENTO ÓPTIMO
Por la noche (o
mañana + noche)

CERTIFICACIÓN CR
Lab Guaranteed ·
Pollutants Free



Sin
contaminantes



SPORT

Sin sustancias
prohibidas



Composición
certificada

“El magnesio participa en prácticamente todos los procesos biológicos importantes. Sin embargo, está crónicamente infravalorado. Si estás suplementando con vitamina D y no estás teniendo en cuenta tus niveles de magnesio, puede que estés pasando por alto una pieza clave el magnesio es necesario para que la vitamina D se convierta en su forma activa.”

— **Dr. Peter Attia**

Johns Hopkins · Stanford · Outlive: The Science and Art of Longevity



TRUCOS DE ABSORCIÓN Y BIODISPONIBILIDAD

- 01** Glicinato y malato tienen absorción del 40-80% vs solo 4% del óxido de magnesio la forma importa
- 02** Tomarlo por la noche potencia el efecto relajante sobre el sistema nervioso y la calidad del sueño
- 03** No tomar con hierro o calcio en la misma toma: compiten por los mismos transportadores intestinales
- 04** Si tomas D3, el Mg es obligatorio: es cofactor esencial para su conversión a la forma activa
- 05** Comenzar con 200mg e ir aumentando: dosis >600mg pueden causar efecto laxante

Magnesium Glicinato / Malato — MITOS VS VERDADES

MITOS

Lo que NO dice la ciencia

Todos los magnesios son iguales

El óxido de magnesio tiene absorción del 4%. El glicinato y malato tienen biodisponibilidad del 40-80%. La forma química es absolutamente crítica.



Dieta variada no hay déficit de magnesio

La agricultura intensiva ha reducido el contenido de Mg en los suelos hasta un 30% en 50 años. El déficit subóptimo es muy prevalente incluso con buena dieta.



Magnesio solo sirve en calambres musculares

El Mg regula la presión arterial, la sensibilidad a la insulina, el ritmo cardíaco, la producción de melatonina y la activación de vitamina D3. Es mucho más que un antiespasmódico.



VERDADES

Lo que SÍ dice la evidencia

Es el activador esencial de la vitamina D3

El magnesio actúa como cofactor en la hidroxilación hepática y renal que convierte la vitamina D3 en su forma activa 1,25(OH)2D3. Sin Mg, la D3 no se activa correctamente.



Mejora el sueño de forma independiente

El magnesio glicinato actúa sobre receptores GABA, principal neurotransmisor inhibitor del SNC, reduciendo la latencia del sueño y mejorando el sueño profundo.



Antiinflamatorio y regulador glucémico

Estudios de intervención muestran que corregir el déficit de Mg reduce PCR e IL-6 y mejora la glucemia en ayunas de forma estadísticamente significativa.



Colágeno Péptidos Bioactivos

Articulaciones · Piel · Tejido conectivo

LAB GUARANTEED

POLLUTANTS FREE

El colágeno es la proteína más abundante del cuerpo humano (30% del total proteico), pero su producción cae un 1% cada año a partir de los 25 años. Los péptidos bioactivos específicos (di- y tri-péptidos con prolina e hidroxiprolina) estimulan los fibroblastos para producir nuevo colágeno endógeno. El Prof. Graeme Close (LJMU) ha investigado los efectos del colágeno hidrolizado + vitamina C en atletas, demostrando que el momento de ingesta (30-60 min pre-actividad) es crítico para maximizar la síntesis en tejidos mecánicamente activos. La vitamina C es cofactor obligatorio de la prolil y lisil-hidroxilasa. Sin vitamina C simultánea, la absorción de los péptidos de colágeno pierde hasta el 60% de eficacia. Los péptidos de bajo peso molecular (<5 kDa) tienen mayor biodisponibilidad articular.

DOSIS
10–15 g péptidos / día

MOMENTO ÓPTIMO
Mañana o pre-entrenamiento

CERTIFICACIÓN CR
Lab Guaranteed · Pollutants Free



Sin contaminantes



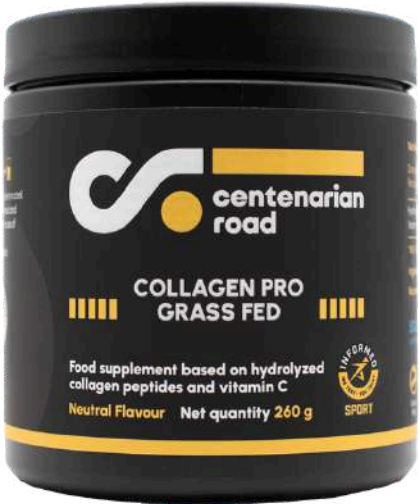
Sin sustancias prohibidas



Composición certificada

“Los péptidos de colágeno ingeridos junto con vitamina C, aproximadamente una hora antes del ejercicio, pueden aumentar la síntesis de colágeno en los tejidos conectivos. El momento de la ingesta y la coingesta con vitamina C no son opcionales son mecánicamente esenciales para que la intervención produzca beneficios medibles.”

— **Prof. Graeme Close**
Liverpool John Moores University — Connective Tissue & Athlete Health Research



TRUCOS DE ABSORCIÓN Y BIODISPONIBILIDAD

- 01

OBLIGATORIO: tomar siempre con vitamina C (mínimo 50mg). Es cofactor directo de la síntesis de colágeno
- 02

Complementa directamente con glicina: comparten el protocolo de sueño para máxima eficiencia
- 03

Péptidos hidrolizados de bajo peso molecular (<5 kDa): mayor biodisponibilidad articular y cutánea
- 04

Necesitas 8-12 semanas de uso continuo para ver cambios medibles en cartílago o piel no es de efecto rápido
- 05

Ventana óptima: 30-60 min antes de actividad física (Close et al.) para máxima síntesis en tejidos activos

Colágeno Péptidos Bioactivos — MITOS VS VERDADES

MITOS

Lo que NO dice la ciencia

Ingerir colágeno no repone el corporal

El colágeno dietético se hidroliza en aminoácidos durante la digestión. Lo que funciona son los péptidos bioactivos específicos que activan fibroblastos directamente.



El colágeno marino es igual que el bovino

El marino tipo I tiene menor peso molecular y mayor biodisponibilidad. El bovino aporta también tipo III (piel y vasos). La elección depende del objetivo de salud específico.



Basta con tomar gelatina o caldo de huesos

La gelatina contiene colágeno no hidrolizado de alto peso molecular con absorción inferior. Los estudios clínicos usan péptidos bioactivos específicos de bajo peso molecular.



VERDADES

Lo que SÍ dice la evidencia

La vitamina C es cofactor esencial.

La prolil y lisil-hidroxilasa, enzimas clave de la síntesis de colágeno, requieren vitamina C como cofactor directo e imprescindible. Sin ella, la síntesis es mínima.



Protege el tejido conectivo

Estudios de Close et al. en atletas muestran reducción significativa de lesiones tendinosas con péptidos de colágeno + vitamina C tomados pre-entrenamiento.



Estimula colágeno en fibroblastos

Los di- y tri-péptidos Pro-Hyp y Hyp-Gly activan fibroblastos directamente, estimulando producción de nuevo colágeno propio — demostrado en ensayos clínicos en humanos.



PROTOCOLO DIARIO

¿CUÁNDO Y CÓMO TOMAR CADA SUPLEMENTO?

SUPLEMENTO	DOSIS	MOMENTO	¿CON QUÉ TOMARLO?	EVITAR	¿POR QUÉ?
Omega-3 Pure Fish Oil	2–4 g EPA+DHA	Comida principal	Comida con grasa (aguacate, AOVE, huevos)	Café, ayunas, alta fibra	+300% absorción con grasa dietética
Vitamina D3+K2 Liposomal	2.000–5.000 UI + 100 mcg K2	Desayuno	Comida con grasa. Magnesio potencia activación	Noche (puede afectar melatonina)	Vitamina liposoluble. Mg activa la D3
Creatina Creapure®	3–5 g	Cualquier momento	Post-entreno con proteína + CH (óptimo)	No hay restricción real	Saturación por acumulación diaria
Glicina Glycine Boost	3–5 g	30-45 min antes de dormir	Agua tibia o infusión sin cafeína	Alcohol esa noche (bloquea sueño prof.)	Reduce T° corporal centraly facilita sueño
Probiotic Pro	Según formulación	Ayunas o antes de dormir	Sin alimentos (máx. supervivencia)	Con antibióticos (esperar 2h)	Ácido gástrico mínimo en ayunas y nocturno
Magnesio Glicinato	300–400 mg Mg elemental	Noche (o mañana + noche)	Con comida leve o solo	Con hierro o calcio (compiten absorción)	Calma SNC, activa D3, mejora sueño profundo
Colágeno Péptidos	10–15 g	Mañana o pre-entrenamiento	CON Vitamina C (cofactor obligatorio)	Sin vitamina C = –60% eficacia	Vit C activa enzimas de síntesis de colágeno

PROTOCOLO DIARIO

¿CUÁNDO Y CÓMO TOMAR CADA SUPLEMENTO?

POR OBJETIVO — DONDE EMPEZAR	PRIMER PASO	SEGUNDO PASO	COMPLEMENTO
Cansancio / falta de energía	Vitamina D3+K2	Omega-3	Creatina + Mg
No descansas bien	Glicina Boost	Magnesio	Vitamina D3+K2
Defensas bajas	Vitamina D3+K2	Probiotic Pro	Omega-3
Estres / niebla mental	Omega-3	Magnesio	Glicina Boost
Longevidad / rendimiento	Creatina	Omega-3	Colageno + D3

NUESTRA FILOSOFÍA

Triple certificación externa en cada lote. Dosis terapéuticas reales. Sin excipientes innecesarios. Los suplementos que los mejores investigadores de longevidad respaldan con su propia evidencia

EVIDENCIA

Cada producto respaldado por ensayos clínicos sólidos

PUREZA

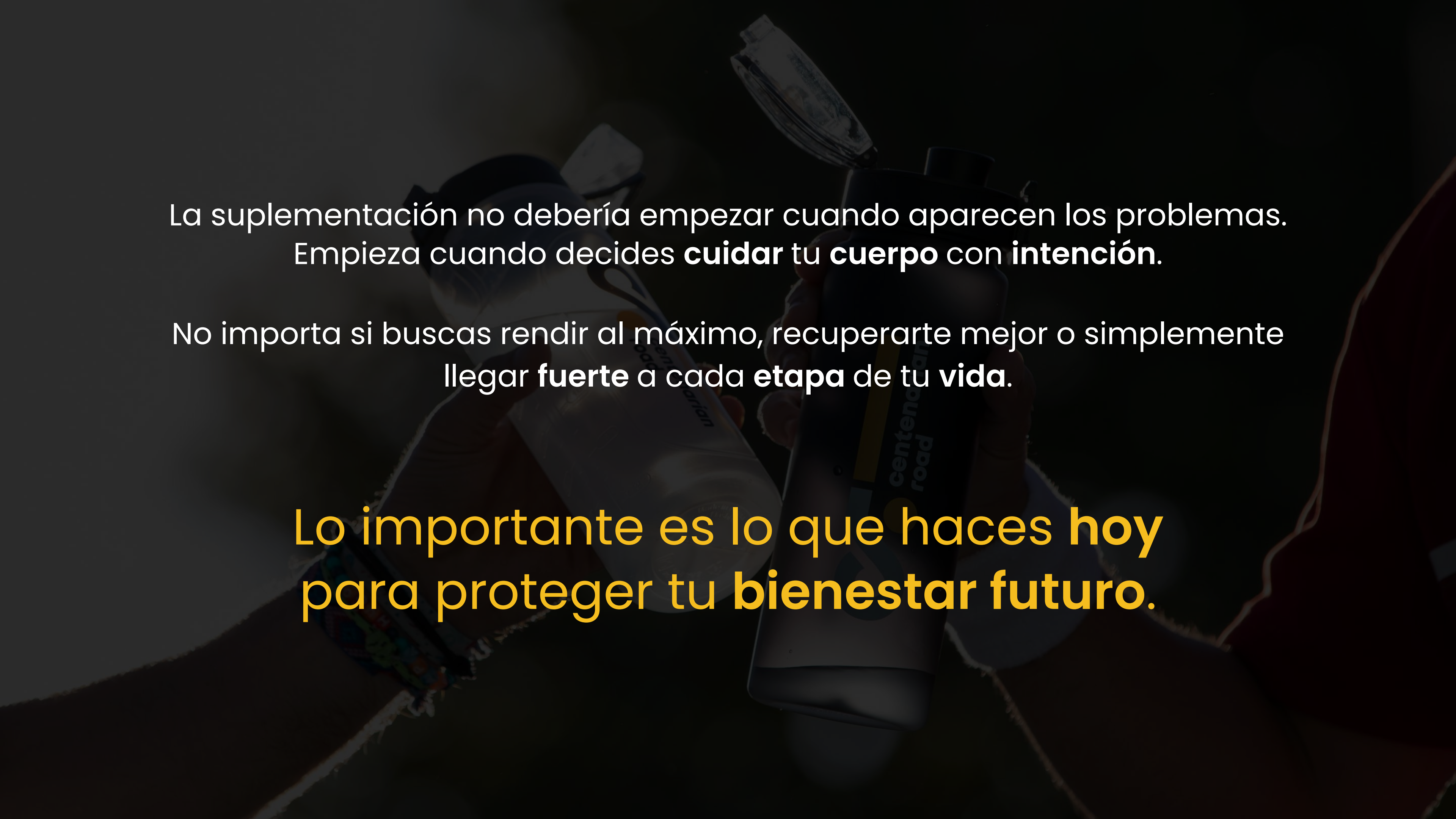
Triple certificación externa en cada lote producido

TRANSPARENCIA

.Dosis terapéuticas reales
Sin fórmulas propietarias

Suplementación certificada.
Ciencia real.

Código GUIA10 — 10% en tu primer pedido

A person's hands are shown holding two bottles of Centenario Road supplement. The bottle on the left is white with a black cap, and the bottle on the right is black with a black cap. Both bottles have the brand name 'centenario road' printed on them. The background is dark and out of focus, showing parts of the person's arms and hands.

La suplementación no debería empezar cuando aparecen los problemas.
Empieza cuando decides **cuidar** tu **cuerpo** con **intención**.

No importa si buscas rendir al máximo, recuperarte mejor o simplemente
llegar **fuerte** a cada **etapa** de tu **vida**.

Lo importante es lo que haces **hoy**
para proteger tu **bienestar futuro**.

GUÍA

SUPLEMENTACIÓN CON RESPALDO CIENTÍFICO

Lo que la evidencia clínica dice realmente sobre energía, sueño, inmunidad, longevidad y rendimiento a largo plazo.



Sin
contaminantes



Sin sustancias
prohibidas



Composición
certificada