



Magnesio, el mineral más esencial



A pesar de que el magnesio es un macromineral esencial para los humanos, es decir, que se necesita en relativamente grandes cantidades, los estudios muestran que alrededor del 50% de la población occidental no obtiene suficiente magnesio

Su deficiencia está relacionada con varias condiciones de salud crónica, y lamentablemente, el estrés, un fenómeno de la vida moderna, agota el magnesio, siendo uno de los motivos por los que tantas personas son deficientes. Este mineral participa en más de 300 reacciones enzimáticas dentro del cuerpo, incluido el metabolismo y producción de energía, síntesis de ácidos grasos, proteínas y transmisión de impulsos nerviosos.

Son muchos los usos clínicos del magnesio, así como las indicaciones de insuficiencia, y la cantidad exacta requerida depende de la edad y el

sexo, siendo aproximadamente entre 300 a 400 mg por día, con el Valor de Referencia de Nutriente (VRN) fijado en 375 mg al día. El cuerpo humano contiene alrededor de 25 gramos de magnesio, del cual entre el 50-60% se almacena en el sistema esquelético. El resto está presente en los músculos, tejidos blandos y fluidos corporales.

A pesar de su importancia y presencia en una gran cantidad de alimentos, los estudios muestran que alrededor del 50% de la población occidental no obtiene suficiente magnesio, y esta insuficiencia puede ser un problema peor que lo que indican estas cifras, ya que los VRN se establecieron en un nivel de ingesta

mucho más bajo que el que sería necesario para una salud óptima. Además de esto, es probable que haya algunos individuos, que tienen polimorfismos genéticos o mutaciones que afectan la forma en que los nutrientes pueden ser absorbidos o utilizados en el cuerpo, requiriendo entonces una mayor ingesta.

Gran parte del contenido alimentario de este mineral se pierde durante el procesamiento de los alimentos, (hasta el 99% en algunos de ellos) y muchos alimentos simplemente no contienen tanto magnesio como en el pasado, posiblemente debido a los métodos modernos de cultivo.

La deficiencia de magnesio está relacionada con varias condiciones de salud crónica: Alzheimer, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, migrañas y TDAH. Dada su importancia y tendencia a que se agote fácilmente, su suplementación se recomienda con frecuencia para alcanzar y mantener un nivel óptimo, así como para apoyar ciertas condiciones de salud. Algunos grupos de personas pueden estar en

mayor riesgo de deficiencia como los ancianos, las personas con diabetes tipo 2, con problemas o trastornos digestivos y aquellos que beben grandes cantidades de alcohol.

El estrés es un fenómeno de la vida moderna, que agota el magnesio y una de las razones por las que tantas personas son deficientes. Altos niveles de cafeína y alcohol también pueden contribuir a su desgaste. Abundante menstruación, sudoración excesiva o demasiada sal, también pueden ser factores contribuyentes.

Los complementos de magnesio están disponibles en varias formas. La suplementación adecuada dependerá en cierta medida de la razón del individuo para tomarlo, así como su biodisponibilidad. El citrato de magnesio es uno de los más recomendados por los profesionales de la salud debido a su alta biodisponibilidad. Otras formas incluyen cloruro, óxido, carbonato e hidróxido, y estas se utilizan a menudo en fórmulas múltiples debido al

Los estudios han encontrado que la suplementación con magnesio es efectiva en reducir la presión arterial alta en personas hipertensas

mayor nivel de magnesio elemental que aportan.

USOS CLÍNICOS COMUNES

Sus amplios efectos sobre la salud se deben a numerosos mecanismos de acción, pero muchos de los beneficios provienen de las múltiples funciones que desempeña en la producción de ATP en el cuerpo. Este proceso es vital para la producción de proteínas, grasas, ácidos nucleicos y enzimas. También contribuye a los efectos que tiene en la función del músculo.

- Contribuye a la liberación de neurotransmisores (particularmente GABA) y a la actividad neuronal.

- Reduce las hormonas del estrés.
- Antiinflamatorio.
- Ayuda al equilibrio del azúcar en la sangre.
- Crecimiento y mantenimiento de los huesos.
- Función nerviosa.
- Contracción y relajación muscular.
- Ayuda a neutralizar el ácido estomacal y mueve los alimentos a través de los intestinos.
- Contribuye a la función ATP.
- Unión al receptor de hormonas.
- Excitabilidad cardíaca.
- Tono vasomotor.
- Contribuye al transporte activo de calcio y potasio a través de las membranas celulares.
- Mantenimiento de genes.
- Formación de proteínas.



SI QUIERES CUIDAR
LO QUE MÁS QUIERES,
CUIDA TU CORAZÓN

Complemento alimenticio

Colestabil LRA

ADVANCED FORMULA

Berberina, RRM™ (levadura roja de arroz patentada y estandarizada en monacolininas totales), alcachofa, ajo negro, policosanol, coenzima Q10 y vitamina B1.



- ✓ La berberina contribuye a mantener el funcionamiento normal del organismo al tener un efecto hipolipemiante que ayuda en el control de colesterol y triglicéridos.
- ✓ La tiamina (vitamina B1) contribuye al funcionamiento normal del corazón.



INDICACIONES DE DEFICIENCIA DE MAGNESIO

- Calambres o espasmos musculares.
- Sentirse cansado incluso después de una buena noche de descanso.
- Insomnio.
- Síndrome de piernas inquietas.
- Sensibilidad a los ruidos fuertes.
- Antojos de sal.
- Ansiedad o ataques de pánico.
- Alta presión sanguínea.
- Niebla del cerebro.
- Resistencia a la insulina y diabetes.
- Dependencia de cafeína.
- Palpitaciones.
- Síndrome premenstrual.
- Círculos oscuros debajo de los ojos.
- Calambres menstruales.
- Estreñimiento.
- Fácilmente sobresaltado.
- Dolores de cabeza y migrañas.
- Falta de atención y concentración.
- Incapacidad para hacer frente al estrés.
- Síndrome del intestino irritable.

USOS CARACTERÍSTICOS DEL MAGNESIO

Enfermedades cardiovasculares: el magnesio juega un papel importante en la salud cardiovascular. Es clave en el mantenimiento adecuado del potencial de la membrana celular, funcionamiento de las mitocondrias y en el sistema antioxidante. El tejido cardíaco tendrá un requerimiento particularmente alto para la energía y, por tanto, el ATP y el magnesio juega muchos papeles en los procesos que generan ATP en el cuerpo. Como resultado, la deficiencia de magnesio puede conducir a una morbilidad y mortalidad grave, estando implicado

Los complementos de magnesio están disponibles en varias formas. El citrato de magnesio es uno de los más recomendados por los profesionales de la salud debido a su alta biodisponibilidad

en múltiples enfermedades cardiovasculares como: hipertensión, miocardiopatía, arritmia cardíaca, aterosclerosis y dislipidemia.

Tensión sanguínea alta: los estudios han encontrado que la suplementación con magnesio es efectiva en reducir la presión arterial alta en personas hipertensas. Esto puede ser a través de mecanismos diferentes, incluyendo la reducción de la rigidez, la resistencia y del volumen circulante. Un estudio mostró que las personas que toman 450 mg de magnesio al día experimentan un aumento significativo de disminución de la presión arterial, tanto sistólica como diastólica.

Antiinflamatorio: el nivel bajo de magnesio se ha relacionado con la inflamación crónica, uno de los principales impulsores de las enfermedades crónicas. Se halló que los suplementos de magnesio reducen la CRP y otros

marcadores inflamatorios en adultos mayores y personas con prediabetes y sobrepeso.

Síndrome premenstrual: se ha demostrado que el magnesio mejora algunos síntomas de síndromes premenstruales (PMS). Mientras que el mecanismo de acción no está claro, se cree que puede inhibir la producción de ciertas prostaglandinas, una sobreproducción que se asocia con contracciones uterinas y dismenorrea. Además, se encontró que la suplementación con magnesio reduce el dolor premenstrual por retención de líquidos.

Migrañas: varios estudios hallaron que el magnesio es eficaz tanto para prevenir como para tratar los ataques de migraña. Aunque la causa específica de la migraña no está clara, muchas de las teorías apoyan el uso de magnesio para reducir el vasoespasmo, inhibir la agregación plaquetaria, estabilizar membranas celulares y asegurar el correcto funcionamiento de las mitocondrias. Otros estudios han demostrado sus beneficios para reducir los síntomas o la gravedad de los ataques de migraña.

Estrés y ansiedad: las investigaciones revelaron que las personas con niveles bajos de magnesio son más susceptibles a síntomas de estrés y ansiedad. El estrés agudo se asocia con un aumento del magnesio plasmático y aumento de la excreción urinaria de magnesio, en la medida que el magnesio sale de células para disminuir los efectos del estrés. Sin embargo, el estrés crónico, y a largo plazo, provoca una deficiencia progresiva de magnesio. Este mineral también está involucrado en varios procesos que pueden conducir a una reducción de la ansiedad, incluida la modulación del eje hipotalámico-pituitario-adrenal (eje HPA), reducción de la excitotoxicidad y estimulación de receptores GABA.

Insomnio: la suplementación con magnesio puede mejorar la calidad del sueño en caso de insomnio, ya que como estimula los receptores GABA, puede hacer que la propia producción del cuerpo de este neurotransmisor sea más efectiva para calmar y relajar el cuerpo.

Fatiga, Síndrome de Fatiga Crónica y Fibromialgia: se ha descubierto que las personas que padecen fibromialgia tienen niveles bajos de magnesio, y esta disminución puede afectar el dolor en personas con esta condición. Los síntomas atribuidos a la fibromialgia, como dolor muscular, fatiga, hormigueo y agujetas, también son síntomas de una deficiencia de magnesio. Igualmente se ha demostrado que las personas con síndrome de fatiga crónica tienen menor cantidad de magnesio. Otros estudios concluyen que la suplementación con magnesio beneficia significativamente a quienes sufren de fatiga y otros síntomas de fibromialgia.

Rendimiento del ejercicio: diferentes estudios han confirmado que su suplementación mejora el rendimiento del ejercicio, moviendo la glucosa sanguínea dentro de los músculos y ayudando a eliminar el lactato que puede acumularse en ellos durante el ejercicio y que causa dolor. En un ensayo, los jugadores de voleibol que tomaron 250 mg de magnesio por día experimentaron mejoras en los saltos y movimientos de los brazos.

Depresión: dado el papel fundamental que tiene el magnesio en la función cerebral y en el estado de ánimo, los bajos niveles se han relacionado con un mayor riesgo de depresión. Los estudios hallaron que su suplementación es eficaz para aliviar el estado de ánimo bajo. Un ensayo de control aleatorio encontró que la administración de 450 mg de magnesio al día, en ancianos deprimidos, era muy efectiva.

Diabetes tipo 2 y resistencia a la insulina: investigaciones clínicas hallaron mejoras significativas de glucosa en sangre y en los niveles de hemoglobina A1c en personas con diabetes, a las que se les había administrado suplementos de magnesio. Además, aquellas personas con buenos niveles de magnesio son menos propensas a desarrollar diabetes tipo 2. Esto se debe, en parte, a la capacidad del magnesio en mejorar la resistencia a la insulina y los niveles de azúcar en la sangre.



El estrés también agota el magnesio del cuerpo y, lamentablemente, es un fenómeno de la vida moderna y una de las razones por las que tantas personas son deficientes

Estreñimiento: el citrato y el cloruro de magnesio son particularmente útiles para aliviar el estreñimiento, al llevar agua a los intestinos y ablandar las heces.

Salud ósea: la mitad de la reserva total de magnesio del cuerpo se encuentra en los huesos, y se sabe que es relevante para regular los niveles de PTH, el equilibrio de minerales y la actividad de la vitamina D. Diferentes estudios encontraron un vínculo entre la ingesta de magnesio y la densidad de los huesos, tanto en mujeres adultas como en niñas preadolescentes.

Problemas musculares: el magnesio interviene en la contracción y relajación muscular, y contribuye a la función muscular normal. Un estudio ha demostrado su utilidad en el alivio de calambres en las piernas y también ha sido utilizado con éxito en el síndrome de piernas inquietas.

Asma: se ha utilizado convencionalmente por vía intravenosa o por inhalación para ataques agudos de asma. Hay cierto interés en saber si aumentar el nivel de magnesio puede reducir los síntomas del asma. Su bajo contenido en la dieta está asociado con un aumento de la capacidad de respuesta de las vías respiratorias. Las investigaciones sugieren que el magnesio puede promover la relajación y dilatación de las vías respiratorias, y otro estudio evidenció que la suplementación con 340 mg al día mejoró la reactividad bronquial, las medidas subjetivas de control del asma y la calidad de vida.

Al igual que con cualquier medicamento, asegúrese de verificar las interacciones enumeradas, y busque la aprobación médica antes de tomar complementos alimenticios. ■

I Dpto. Técnico Lamberts Española