



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

MAGNESIO



En este ebook sobre el **Magnesio** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Magnesio?

Fuentes de Magnesio y sus propiedades

Beneficios del Magnesio para la Salud

¿Cuándo tomar Magnesio?

¿Con qué combinar el Magnesio?

¿Para quién es importante tomar Magnesio?

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Magnesio?

Se trata de uno de los macrominerales esenciales, es decir, debemos ingerir una cantidad superior a 100 mg al día, junto al Calcio, Fósforo, Potasio, Cloruro, Sodio, y Azufre. Se da la circunstancia que además es el propio Magnesio que regula la disposición de otros minerales.

- No es únicamente un metal alcalinotérreo sino que también es un mineral para el cuerpo humano.
- Debido a que el organismo no puede fabricar Magnesio es necesario que se ingiera de forma regular.
- Juega un papel crucial en el metabolismo energético y, por lo tanto, es particularmente importante para las personas activas.
- También interviene en el funcionamiento del sistema nervioso, por lo que es esencial para el trabajo muscular.
- Relaja los músculos y garantiza el buen funcionamiento del sistema muscular y del sistema cardiovascular.
- Los expertos advierten sobre la deficiencia crónica en los países desarrollados. Esta deficiencia puede tener graves consecuencias para las mujeres embarazadas, los deportistas y los diabéticos.
- La concentración de Magnesio en los alimentos ha ido disminuyendo cada año y se reduce, todavía más, al lavarlos y cocinarlos.

El Magnesio juega un papel crucial para proporcionar energía al metabolismo y, por tanto, es particularmente importante para las personas activas. El Magnesio también interviene en el sistema nervioso y juega un papel básico en el trabajo muscular. El Magnesio ayuda a relajar los músculos y garantiza un buen funcionamiento de todo el sistema muscular, así como del sistema cardiovascular.

Síntomas de Deficiencia de Magnesio

Es frecuente observar hoy en día, un déficit de Magnesio en una gran parte de la población.

Entre los posibles factores se encuentran:

- Una mala alimentación, falta de fuentes ricas en Magnesio, o donde exista, la alta presencia de comidas procesadas
- Fármacos que bloquean la absorción
- Alcoholismo
- Hipercalcemia (niveles altos de calcio en sangre)
- Sudor excesivo o práctica de ejercicio continuado en zonas de climatología desfavorable
- Presentar algún tipo de patología relacionada con la absorción del mineral, como inflamación intestinal o celiaquía; también por diarrea crónica
- Cuadros intensos de estrés
- Métodos de cultivo (superficies “mineralmente más pobres”), transporte y mantenimiento de los alimentos, conducen a reducir drásticamente los niveles de Magnesio

Los principales síntomas de la falta del mineral esencial para el cuerpo humano son los siguientes:

- Espasmos en las pantorrillas y músculos
- Inquietud y nerviosismo
- Hipertensión
- Falta de concentración
- Dolor de cabeza y migraña
- Taquicardia, espasmos del músculo cardíaco, arritmias cardíacas
- Problemas estomacales e intestinales, náuseas, vómitos, diarrea y convulsiones
- Mareos, temblores o calambres
- Trastornos del sueño

- Parto prematuro en el embarazo
- Uñas frágiles, caries en los dientes
- Debilidad
- Falta de energía
- Agotamiento prematuro en actividades físicas
- Tics faciales
- Ansiedad
- Niveles anormales de calcio y/o potasio

¿Qué es la Hipomagnesemia?

La Hipomagnesemia es una condición clínica que se caracteriza porque la persona presenta unos niveles en sangre más bajos de lo normal. Las causas incluyen la ingesta inadecuada y la absorción o aumento de la excreción debido a la hipercalcemia (elevación de los niveles de calcio en plasma sanguíneo), a la hipopotasemia (niveles bajos de potasio) o a los efectos secundarios de los fármacos.

Cada vez que un músculo se mueve necesita este mineral. El Magnesio es un componente importante de más de 300 enzimas y está involucrado en casi todos los procesos metabólicos de las células.

Además de la estabilización de las paredes celulares y las proteínas, también se necesita Magnesio para la conversión de las sustancias que requieren mucha energía, como la glucosa. Sin Magnesio, no se puede proporcionar energía al cuerpo.

Además, hasta la más leve transmisión de estímulos entre los nervios y los músculos sólo puede producirse con la intervención del Magnesio. El Magnesio también es indispensable para garantizar la fuerza de los huesos y los dientes.

¿Cuál es la función del Magnesio en el cuerpo humano?

El Magnesio promueve la función normal del cuerpo: ayuda a regular la presión arterial normal, fortalecimiento de huesos, ritmo del corazón, la función nerviosa, para un sistema inmunológico saludable, y para equilibrar el azúcar en la sangre.

Los expertos alertan sobre una deficiencia crónica en los países industrializados, que puede tener graves consecuencias especialmente en el caso de las mujeres embarazadas, los deportistas y los diabéticos.

La mayor concentración en el cuerpo se encuentra en el sistema esquelético, y en menor medida también tiene presencia en el tejido muscular, tejidos blandos (como cartílago) y fluidos corporales.

Se recomienda tomar Magnesio en el caso de sufrir alguno de los siguientes síntomas:

- Calambres y tensión
- Diabetes mellitus
- Hipertensión
- Embarazo y lactancia
- Aumento de la excreción de Magnesio a través de laxantes
- Estrés
- Enfermedad de la tiroides
- Dietas pobres en Magnesio
- Cuando se realicen actividades deportivas
- Migrañas
- Depresión
- Cuando se toman determinados medicamentos, como los anticonceptivos
- En la fase de crecimiento de los adolescentes

- Para la prevención de trombosis, infarto cardíaco, cálculos renales y colesterol alto

Los síntomas de deficiencia de Magnesio abarcan desde leves espasmos de las articulaciones, hematomas en la piel, hasta espasmos que necesitan estiramientos.

Los calambres musculares ocurren de forma más frecuente en las pantorrillas y los muslos. La causa de los calambres musculares aún se está investigando. Existen varias teorías que tratan de explicarlos, entre ellas se incluyen las siguientes:

- Desequilibrio del control neuromuscular
- El sobresfuerzo físico
- Agotamiento muscular
- Deshidratación
- Deficiencia o desequilibrio electrolítico

El Magnesio cumple un papel fundamental en prácticamente todas las células (es el segundo elemento con mayor presencia) y es vital en más de 300 procesos químicos que sustentan la salud y la función humanas básicas, incluyendo:

- Contracción y relajación muscular
- Función nerviosa
- Actividad cardíaca
- Regulación de la presión sanguínea
- Interacción y producción hormonal
- Función del sistema inmunológico
- Salud ósea
- Síntesis de proteínas, grasas y ácidos nucleicos
- Metabolismo energético

El Magnesio no lo produce el organismo, de ahí la importancia de consumir fuentes ricas o bien optar por los suplementos de Magnesio, y lograr administrar la dosis recomendada diaria (VRN es de 375 mg en adultos establecidos en el Reglamento (UE) 1169/2011 de 25 de octubre de 2011).

Fuentes de Magnesio y sus propiedades

Los alimentos que presentan una mayor concentración de Magnesio suelen ser aquellos que también aportan buenas cantidades de fibra, por tanto, los alimentos que son ricos en fibra son generalmente altos en Magnesio.

Entre las principales fuentes dietéticas de Magnesio se incluyen:

- Legumbres
- Alimentos de granos enteros
- Verduras
- Semillas y Frutos Secos
- Otras fuentes incluyen productos lácteos, carnes, chocolate y café

* El agua con un alto contenido mineral, o agua “dura”, es también una fuente de Magnesio. El Magnesio se une a los alimentos, facilitando que los compuestos orgánicos se absorban mejor.

Algunos ejemplos de alimentos ricos en Magnesio son (cantidad de Magnesio por cada 100 g):

- Almendras (268 mg)
- Semillas de calabaza (262 mg)
- Chocolate negro (228 mg)
- Acelgas (81 mg)
- Espinacas (79 mg)
- Alubias negras (70 mg)

- Aguacate (29 mg)
- Yogur (19 mg)

La concentración de Magnesio en muchos alimentos ha ido disminuyendo desde hace años y se reduce al limpiar los alimentos o cocinarlos. Por tanto, se recomienda la cocción para evitar la pérdida de las propiedades, sobre todo en las verduras.

¿Cuáles son las Propiedades del Magnesio?

El Magnesio ayuda a construir los huesos, permite que los nervios funcionen y es esencial para la producción de energía a partir de los nutrientes.

Posee una serie de propiedades que lo hacen verdaderamente importante tanto desde un punto de vista clínico como desde su valor terapéutico, para mitigar, aliviar o incluso suprimir ciertas condiciones médicas como dolor o fatiga crónica (dolor de cabeza), asma, o trastornos del sueño entre otros desórdenes.

Contracción Muscular

Cada vez que un músculo se mueve, se necesita Magnesio para ello. Siendo un componente integrante en más de 300 enzimas, el Magnesio participa en casi todas las funciones metabólicas de las células.

Obtención de Energía

Ayuda a estabilizar las membranas celulares, las proteínas y la glucosa. El Magnesio también es necesario para transformar las sustancias en energía. Sin Magnesio el cuerpo carecería de energía. Incluso la transmisión de los impulsos nerviosos hasta los músculos y su interacción fluida se encuentra garantizada gracias al Magnesio.

El Magnesio también es básico para proporcionar vitalidad a los dientes y los huesos.

Sin el adecuado nivel de este mineral, nuestro organismo vería comprometidas numerosos procesos esenciales y vitales para el correcto funcionamiento de todo el sistema:

- Producción energética celular

- Gobernar la contracción y relajación de los músculos
- Síntesis de hormonas que controlan las funciones corporales vitales
- Mantener el ritmo cardíaco constante y regular
- Apoyo y fortalecimiento del sistema inmunológico
- Soporte para el sistema óseo
- Regular los niveles de azúcar en sangre
- Controlar la presión arterial
- Síntesis de proteínas

Beneficios del Magnesio para la Salud

Magnesio y el Estrés

La falta de Magnesio está detrás de multitud de síndromes, síntomas y enfermedades. El Magnesio es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo humano y guarda estrecha relación con el estrés. De hecho, es conocido como el “mineral anti-estrés”.

Se sabe que muchos especialistas recomiendan Magnesio para la ansiedad y el estrés, al igual que para mejorar otras enfermedades como la hipertensión, enfermedades cardiacas y depresión.

Dentro de nuestro organismo, la mitad del Magnesio se localiza en el tejido óseo, y la otra mitad está involucrada en más de 300 reacciones metabólicas esenciales. El Magnesio interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono y grasas para producir energía. Participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, en la contracción y relajación de músculos, en el transporte de oxígeno a nivel tisular y en el metabolismo energético.

El Magnesio además ayuda a equilibrar el sistema nervioso central y, además, tiene una ligera y eficaz acción sedante que ayuda a reducir de manera considerable los nervios.

En la actualidad el estrés se ha convertido en un problema sanitario hasta el extremo que es una de las principales razones por las que las

personas acuden al médico. A principios de la década de 1980, la revista Time informó que el estrés era la “epidemia de los años 80”.

Con el tiempo, el problema ha empeorado todavía más. La mayoría de la gente combina diversos trabajos, está pendiente de múltiples dispositivos electrónicos, tiene una familia desestructurada y una mala situación económica. A esto se añaden otros riesgos, como una nutrición desequilibrada, las amenazas ambientales, los peligros globales y la saturación de información a través de la televisión y de Internet. ¿Cómo puede adaptarse el organismo a estos retos constantes?

El American Institute of Stress (AIS), fundado por el famoso investigador canadiense del estrés Hans Selye, estima que entre el 75 y el 90 por ciento de todas las visitas a los médicos de cabecera están relacionadas, de forma directa o indirecta, con problemas de estrés.

Algunas de las principales reacciones del organismo frente al estrés (según lo descrito por el Instituto Americano del Estrés) son:

- El latido del corazón y la presión arterial aumentan bruscamente. Como consecuencia de ello, aumenta el flujo sanguíneo al cerebro para mejorar la toma de decisiones.
- El azúcar en la sangre se eleva para aumentar la producción de energía. Esto da como resultado la degradación del glucógeno, lo que produce el almacenamiento de grasa y proteína por la subida repentina de la adrenalina.
- La sangre de los intestinos que no es necesaria para una digestión inmediata se transporta a los músculos de los brazos y las piernas para hacer frente a una amenaza inmediata que requiera la lucha por la fuerza o la huída a toda velocidad ante situaciones peligrosas.
- La sangre se coagula de forma más rápida a lo que es normal para evitar la pérdida de sangre por cortes o hemorragias internas.
- Cuando la presión arterial aumenta, el músculo liso de las paredes de los vasos sanguíneos puede paralizarse ante una deficiencia de Magnesio. Esto puede producir hipertensión crónica.

- A medida que aumenta el azúcar en la sangre, el Magnesio es el responsable de que la insulina abra las membranas celulares para liberar azúcares en las células. Si hay una deficiencia de Magnesio el nivel de azúcar en la sangre seguirá aumentando y las células no obtendrán la glucosa que necesitan.
- Si los músculos más grandes de los brazos y las piernas no disponen del Magnesio suficiente, el aumento de la circulación sanguínea termina provocando calambres musculares, irritabilidad y el síndrome de piernas inquietas.
- Cuando el organismo no tiene suficiente Magnesio aumenta la coagulación de la sangre, con el riesgo de producir coágulos en las piernas, los pulmones y el cerebro.

Reduce la Fatiga

El Magnesio es utilizado por el organismo en la generación de energía ya que está directamente relacionado en la activación del intercambio energético donde tiene presencia el trifosfato de adenosina (ATP), la cual se corresponde con la energía celular. De tal modo, una presencia pobre de este mineral puede conllevar a sentirse más cansado y fatigado ante cualquier tipo de actividad, además de requerir mayor cantidad de oxígeno durante el ejercicio.

El Magnesio y los Ataques de Pánico

Los ataques de pánico abren la puerta a un uso excesivo de múltiples medicamentos. Los médicos todavía no saben qué son los ataques de pánico ni qué los produce, por lo que suelen tratarlos con los medicamentos para aliviar la ansiedad.

La mayoría de las personas que sufren un ataque de pánico son tratadas inmediatamente con los mismos medicamentos con los que se trata la ansiedad. Cuando estos medicamentos no funcionan, se añaden más medicamentos, entre los que se incluyen los inhibidores de la recaptación de serotonina (ISRS), los antidepresivos e, incluso, los antipsicóticos.

Pero un ataque de pánico no es una enfermedad, sino sólo un síntoma. Una deficiencia de Magnesio puede agravar el ataque de pánico.

Si nuestro cuerpo carece de un nutriente natural que es absolutamente necesario para funcionar correctamente, ¿no sería más

lógico cubrir primero esa carencia antes de recetar medicamentos para suprimir los síntomas?

El Magnesio es esencial para tratar los ataques de pánico porque calma el cuerpo a muchos niveles. El Magnesio favorece la relajación muscular, equilibra el sistema nervioso, proporciona una adecuada función suprarrenal y estimula la producción de las cantidades normales de serotonina.

Cuando se padece una deficiencia de Magnesio los músculos son mucho más estrechos. El Magnesio garantiza que los músculos se relajen y tengan mucho mejor aspecto.

Cuando el cuerpo tiene demasiado calcio y muy poco Magnesio los músculos se vuelven rígidos y duros. Incluso hay riesgo de que se generen depósitos de calcio, que es muy frecuente en pacientes que sufren fibromialgia. Los músculos tensos de la mandíbula pueden producir rechinar de dientes y dolores de cabeza.

El efecto es similar a caminar con los músculos totalmente apretados, Intenta hacerlo y notarás lo doloroso que resulta.

Otros síntomas de la deficiencia de Magnesio son ira, apatía, ansiedad, confusión, espasmos, fatiga, insomnio, debilidad muscular, nerviosismo, falta de concentración, mala memoria, palpitaciones y temblores.

Los ataques de pánico también se pueden desencadenar por niveles bajos de azúcar en la sangre.

Una de las causas principales que desencadena los ataques de pánico es un nivel bajo de azúcar en sangre. Si, por ejemplo, desayunas tan solo un café y un bollo, tu nivel de azúcar en la sangre aumenta bruscamente y te produce un nivel instantáneo de energía. Sin embargo, esto rompe los niveles normales de azúcar en la sangre.

Las glándulas suprarrenales producen adrenalina para descomponer el azúcar almacenado en el hígado. Gracias a este proceso el cerebro funciona y evita que el cuerpo sufra un desmayo a causa del hambre. Sin embargo, la adrenalina produce taquicardia y las palmas de las manos sudan como mecanismo de respuesta frente a una situación de lucha o de huída.

Al sentarte en tu vehículo el pensamiento sigue activo, y puede generar un estado de pánico o de preocupación. Si, a la vez, cruzas un puente podrías desarrollar una fobia a los puentes y la altitud.

Ante esta situación cuando vas al médico probablemente no te preguntará qué has comido en el desayuno, sino que se limitará a diagnosticar un trastorno de pánico y te recetará medicamentos.

En el caso de que acudas al médico y le digas que estás deprimido, que tienes problemas para dormir y que te sientes estresado (lo cual puede ser sintomático de una deficiencia de Magnesio), es posible que te recete un antidepresivo.

Por desgracia en la actualidad los antidepresivos se recetan con demasiada frecuencia. Sin embargo estos medicamentos pueden ser peligrosos, ya que su composición química es muy fuerte y tiene una larga lista de efectos secundarios. Los estudios clínicos más recientes han demostrado que los antidepresivos solo en el 40 por ciento de los casos pueden lograr que una personas se sienta mejor. Eso significa que sus efectos son inferiores, incluso, al de los placebos.

Si eres una persona muy activa que vive a tope con la adrenalina y tienes que enfrentarte a las presiones de plazos, horarios y estrés puedes tener una gran deficiencia de Magnesio. La mayoría de personas que son muy activas tiene tendencia a sufrir enfermedades cardíacas, calambres musculares, irritabilidad e hipersensibilidad.

Sin embargo, la deficiencia de Magnesio no se debe a los genes sino que está producida por el estrés que consume este mineral y que hace a las personas que lo sufren más vulnerables a las enfermedades relacionadas con el estrés.

Magnesio para la Ansiedad

Existe una estrecha relación entre un déficit de Magnesio y una mayor tendencia a sufrir ansiedad y depresión, así como alteraciones del estado de ánimo (apatía, tristeza, cambios de humor, confusión, problemas de memoria, etc.).

Muchas personas desconocen que la falta de Magnesio o de determinadas vitaminas puede ser el desencadenante de esos trastornos y, para ponerles fin, deciden tomar medicamentos antidepresivos o ansiolíticos, incluso sedantes.

Antes de tomar este tipo de medicamentos tan agresivos para la salud general, lo más adecuado es hacer cambios en la dieta y llevar una alimentación y un estilo de vida más saludables, pues en la mayoría de los casos son el mejor tratamiento para la ansiedad y la depresión.

El Magnesio, interviene a nivel cerebral, en la síntesis de neurotransmisores y neuromoduladores, entre ellos la serotonina y la dopamina, que se encargan de regular el estado de ánimo. Un desequilibrio en estos neurotransmisores es un desencadenante para sufrir ansiedad, estrés, problemas de sueño, fobias, trastornos obsesivos compulsivos, etc.

Un suplemento de Magnesio puede ser una buena forma de promover el buen funcionamiento del sistema nervioso central y regular los niveles de dopamina y serotonina.

El Magnesio Calma y Relaja

El Magnesio está implicado en la síntesis y regulación de ciertos neurotransmisores que van a condicionar nuestra conducta y estado de ánimo, así como la secreción de la serotonina. De este modo, será un agente que proporcione una sensación de tranquilidad y que promueva la relajación. Con ella se puede conseguir aliviar la ansiedad.

Mejora el Descanso

Paralelamente a su función de ayudar a liberar hormonas relacionadas con la sensación de bienestar, otro hecho relevante que nos puede proporcionar el Magnesio se corresponde con ayudar a lidiar con el estrés. Ante situaciones en las cuales nos vemos obligados a tener que afrontar este estado de agitación, que produce nerviosismo, irritabilidad, mal humor, desgana, entre otros síntomas, el Magnesio puede ser un buen aliado. El estrés podría irrumpir en nuestro descanso nocturno, generando un bucle realmente negativo para nuestra salud. Asimismo, el Magnesio ayuda a regular nuestro reloj biológico, es decir, nuestros ritmos circadianos, lo que favorecerá para evitar episodios de insomnio.

El Magnesio y el Dolor de Cabeza

El dolor de cabeza es uno de los síntomas más frecuentes del estrés. Los hombros suelen estar curvados, los músculos del cuello en tensión y esa tensión se extiende a los numerosos músculos del cráneo.

El Magnesio ayuda a reducir la tensión muscular y favorece la relajación de los músculos. La deficiencia no produce únicamente cefaleas tensionales sino, también, migrañas, dolores de cabeza y síndrome premenstrual. Además, los dolores de cabeza postraumáticos también se ven afectados por este mineral.

Magnesio y migraña son dos palabras que están más relacionadas de lo que pensábamos.

Para conocer la importancia del Magnesio para combatir los dolores de cabeza y las migrañas basta con comprobar algunos de sus principales beneficios:

- Relaja los vasos sanguíneos y les permite ensancharse, reduciendo los calambres y el estrechamiento de los vasos sanguíneos que causan las migrañas.
- Regula el funcionamiento de los neurotransmisores del cerebro y contribuye a mantener el equilibrio de las sustancias del cerebro para evitar la inflamación, que es la que provoca la migraña.
- El Magnesio inhibe la excesiva adherencia de las plaquetas, con lo que impide la formación de pequeños coágulos que bloquean los vasos sanguíneos y causan dolor.
- El Magnesio relaja los músculos y previene la acumulación de ácido láctico, que, además de la tensión muscular, puede empeorar los dolores de cabeza.

Si te estás preguntando qué provoca su falta, debes saber que existen muchos factores que pueden desencadenar un déficit de este mineral. La mayoría de casos en los que hay una falta de Magnesio, son debido a una dieta inadecuada.

También pueden deberse a un fallo en la absorción intestinal de Magnesio, una pérdida de causa renal (en esta última los riñones son incapaces de retener el Magnesio) o el ejercicio físico intenso.

Factores como tomar alcohol, la diarrea, los vómitos, tomar medicamentos antibióticos o el uso de diuréticos pueden provocar una falta de Magnesio.

Antes de tomar un suplemento de Magnesio, debe consultarse con un médico.

El Magnesio y el Síndrome Premenstrual (PMS)

Muchas mujeres que toman Magnesio de forma regular han manifestado que les ayuda a reducir los síntomas del síndrome premenstrual.

El síndrome premenstrual se produce entre los dos a los catorce días previos al sangrado menstrual y nadie conoce la razón. Los síntomas pueden ser muy diversos: sensación de hinchazón, retención de agua, tensión muscular, cambios de humor y muchas otras señales que aparecen y desaparecen periódicamente.

Las mujeres que toman Magnesio manifiestan que la ingesta de este mineral alivia sus síntomas del síndrome premenstrual. El Magnesio es un diurético suave, relaja los músculos y aumenta la serotonina (conocida como neurotransmisor de la felicidad).

El Magnesio y el Corazón

La deficiencia de Magnesio es muy frecuente en personas con enfermedades del corazón. Muchos de estos pacientes sufren de angina, palpitaciones, arritmias cardíacas, presión arterial alta, coágulos de sangre y mala circulación.

En algunos hospitales, donde los médicos entienden la importancia del Magnesio, se administra instantáneamente en los ataques cardíacos agudos y las arritmias de los pacientes.

Al igual que sucede con cualquier otro músculo, el corazón permanece en un estado flexible y relajado cuando tiene suficiente Magnesio.

Es lógico suministrar Magnesio ante cualquier tipo de síntoma cardíaco. Sin embargo, existe un continuo debate en la comunidad médica sobre si debe usarse para tratar enfermedades del corazón.

Los Análisis de Sangre y el Magnesio

En el torrente sanguíneo se encuentra sólo el uno por ciento del Magnesio total del cuerpo. Esta cantidad se mantiene en un nivel constante. Es crucial para muchas funciones corporales, como la función de bombeo del corazón, debido a ello el organismo intenta mantener constante el nivel de Magnesio en la sangre.

Esto significa que cuando el cuerpo necesita equilibrar el nivel en sangre lo libera de los huesos y los tejidos. Si el valor aumenta demasiado, el Magnesio se excreta a través de la orina o el intestino.

Por lo tanto, cuando un médico examina la sangre en busca de Magnesio, el valor casi siempre parece normal. Y dado que los niveles en realidad parecen ser normales, el Magnesio no se incluye en una prueba de sangre de rutina.

- Una prueba más significativa es la prueba de Magnesio de los glóbulos rojos, que puede revelar la cantidad de Magnesio a nivel celular. Sin embargo, las células contienen sólo alrededor del 40% de Magnesio en el cuerpo.
- Una prueba más precisa en sangre es la llamada ExaTest. Para realizarla se raspa tejido debajo de la lengua y se examina bajo el microscopio. Esta prueba es indolora y generalmente la realizan los naturópatas y quiroprácticos.
- Sin embargo, ni siquiera esta prueba es tan precisa como la prueba de sangre para el Magnesio ionizado, que desafortunadamente rara vez está disponible. Esta prueba mide la cantidad de Magnesio libre en la sangre y que no está unido a otros minerales o proteínas. Solo cabe esperar que esta prueba sea utilizada con más frecuencia por los médicos para que puedan diagnosticar una deficiencia de Magnesio con mayor precisión.

Si los médicos no investigan a fondo sobre el Magnesio, puede darse el peor de los casos, no evitando la muerte o enfermedad grave de los pacientes cuyas arritmias cardíacas y ataques al corazón están relacionados con los niveles de Magnesio.

Muchos médicos no valoran suficientemente los beneficios del Magnesio para el corazón. Es sin duda un mineral esencial para la salud del músculo del corazón y de los vasos sanguíneos. El Magnesio es un buen aliado para el tratamiento de las enfermedades cardíacas e, incluso, más beneficioso que el tratamiento con medicamentos.

El papel del Magnesio en el corazón es indiscutible. Por ello es recomendable tomar diariamente un suplemento de Magnesio para no sufrir nunca la deficiencia de Magnesio y proteger nuestro sistema cardiovascular y la salud general.

Mejora el Sistema Digestivo

Otro interesante aspecto del que también trata el Magnesio, es sobre el sistema digestivo, en concreto, gracias a sus propiedades para relajar la musculatura del tracto digestivo, incluyendo la pared gastrointestinal que controla la “habilidad” para mover las heces y por tanto fomentar una regularidad y facilidad en las deposiciones.

Contribuye a tener una buena Salud Ósea

El Magnesio puede prevenir la osteoporosis, ya que influye en la actividad de osteoblastos y osteoclastos, para mantener una densidad ósea adecuada. También desempeña un papel en el equilibrio de las concentraciones sanguíneas de vitamina D, la cual es un importante regulador de la homeostasis ósea. Una mayor ingesta de Magnesio se correlaciona con el aumento de la densidad mineral ósea en hombres y mujeres.

El Magnesio y el Colesterol

El Magnesio es necesario para la actividad de la enzima llamada LDL. Esta enzima reduce el colesterol “malo” y los triglicéridos y aumenta el colesterol “bueno” HDL.

Otra enzima, que también depende del Magnesio, convierte los ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6 en prostaglandinas, que son necesarias para la salud del corazón.

El Magnesio es el que controla, de forma natural, los niveles elevados de colesterol en el organismo. Por el contrario, las estatinas se han desarrollado para bloquear el metabolismo completo del colesterol.

Cuando el cuerpo tiene suficiente cantidad de Magnesio, el colesterol se reduce a realizar sus funciones necesarias (producción de hormonas y mantenimiento de las membranas celulares), por lo que, normalmente, no se eleva el nivel de colesterol.

La mayor parte del colesterol en el cuerpo se produce en el hígado y no procede de los alimentos que consumimos. La producción de colesterol requiere una enzima particular llamada HMG-CoA reductasa.

Si el cuerpo tiene suficiente colesterol, el Magnesio ralentiza el funcionamiento de esta enzima. Cuando es necesario más colesterol para producir hormonas o para cubrir cada célula de nuestro cuerpo con una capa grasosa, el Magnesio acelera su producción.

Los estudios clínicos han demostrado los efectos del Magnesio sobre el nivel del colesterol. Al menos dieciocho estudios realizados en humanos han demostrado que los suplementos de Magnesio tienen efectos extremadamente beneficiosos sobre los lípidos.

- En estos estudios, los niveles de colesterol total se redujeron entre un 6 y un 23 por ciento.
- El colesterol LDL (malo) se redujo entre un 10 y un 18 por ciento. Los triglicéridos disminuyeron del 10 al 42 por ciento y el colesterol HDL (bueno) aumentó del 4 a 11 por ciento.

Además, los estudios demostraron que los niveles bajos de Magnesio están relacionados con los niveles elevados de colesterol “malo”, y que los niveles altos de Magnesio producen un aumento del colesterol “bueno”.

Las estatinas son los medicamentos creados por las compañías farmacéuticas y han sido desarrollados para inhibir por completo la HMG-CoA reductasa. Sin embargo, esto puede causar efectos secundarios graves, ya que el colesterol es básico para muchas funciones corporales.

El Magnesio y los niveles de azúcar en sangre

La deficiencia de Magnesio es un factor de riesgo para la diabetes. Esto figura en los principales manuales de diagnóstico de los médicos. Sin embargo, por desgracia, muchos médicos no prestan suficiente atención a este dato.

El Magnesio aumenta la producción de insulina y ayuda a la insulina a transportar la glucosa hasta las células.

Una buena dieta y la ingesta de Magnesio son los primeros pasos para tratar la diabetes y una solución más eficaz que el uso de los antidiabéticos.

Magnesio y Deporte

Si eres deportista o practicas algún tipo de deportes tienes un riesgo mayor de padecer una deficiencia de minerales, especialmente de Magnesio. La razón principal radica en que el Magnesio se pierde principalmente a través del sudor.

El Magnesio y los Músculos

El Magnesio relaja los músculos y el calcio los tensa. Como ya hemos explicado antes, se encarga de controlar que una cantidad pequeña (pero necesaria) de calcio llegue hasta las células y posteriormente la elimina.

Es un proceso muy sencillo que el cuerpo realiza cada milisegundo por minuto. Pero cuando este proceso falla, la mayoría de la gente sufre los efectos del desequilibrio de calcio y Magnesio.

Una deficiencia de Magnesio provoca la contracción de los músculos y los nervios. Esta contracción provoca dolor y los músculos se endurecen al estirarlos, lo que hace la vida imposible.

Si practicas algún tipo de deporte, los calambres pueden ser un gran problema, ya que producen lesiones y pueden impedir la participación en las competiciones.

Si estás informado sobre la importancia del Magnesio puedes usar sales de Magnesio en el baño o tomar una bebida de citrato de Magnesio. Comprobarás como tus músculos están más ágiles y relajados.

Los estudios clínicos realizados en animales han demostrado que la disminución de la capacidad para hacer ejercicio es un signo de la deficiencia de Magnesio. Después de la administración de Magnesio, se recupera la capacidad y resistencia para el ejercicio físico.

La mayoría de los estudios realizados en humanos han confirmado que todo tipo de ejercicio físico conlleva la pérdida de Magnesio que se produce a través de la transpiración, debido al estrés y para neutralizar el ácido láctico.

Es el nutriente más importante para los deportistas que quieren mejorar su rendimiento, prevenir la acumulación de ácido láctico y disminuir el tiempo de recuperación.

La mayoría de los médicos y entrenadores no conocen el Magnesio en profundidad, porque su nivel no se refleja en los análisis de sangre. Para establecer una deficiencia de Magnesio hay que analizar los factores desencadenantes. Si aparece algún síntoma asociado a la deficiencia se aconseja tomar un suplemento de este mineral y observar si los síntomas mejoran.

Muchos deportistas han sido muy competitivos y auténticas estrellas dentro de su disciplina. Pero, con el tiempo o cuando han dejado de estar activos, pueden sufrir ataques de pánico a medida que sus cuerpos desarrollan un nivel de tensión e irritabilidad que no pueden controlar.

Cuando acuden al médico generalmente se les receta medicamentos para reducir la ansiedad y la depresión.

Es un mineral simple que a menudo no se toma suficientemente en cuenta. En muchas ocasiones, los deportistas toman suplementos más caros. Sin embargo, forma parte de la nutrición básica que todo deportista necesita, independientemente de que se consuman otro tipo de suplementos.

David Pascal, DC, ganó una medalla de oro en la carrera de 1.500 metros en el Campeonato Mundial de 1983 y ha estado trabajando en la quiropráctica a nivel privado desde 1987. Sus clientes son atletas que han participado en dos Juegos Olímpicos, tres Campeonatos Mundiales y 25 Campeonatos de EE. UU. Los atletas del Dr. Pascal ganaron, en 2009, 20 medallas en Beijing: 10 medallas de oro, 5 medallas de plata y 5 medallas de bronce.

El arma secreta del Dr. Pascal es la dieta y una fuerte dosis de Magnesio. Aunque su programa se adapta personalmente a cada deportista, siempre es el nutriente clave que recomienda.

El Dr. Pascal ha manifestado:

“Es en realidad el “mineral de estrés” y es necesario para aproximadamente 325 procesos químicos diferentes del organismo. Al llamarlo mineral de estrés, quiero decir que el cuerpo utiliza una gran cantidad de Magnesio para lidiar con el estrés físico, el estrés químico y el estrés mental. Por supuesto, los atletas y los deportistas están sometidos a mucho estrés, por lo que necesitan Magnesio para rendir al máximo”.

¿Cuándo tomar Magnesio?

Dentro de la suplementación y dietética, existen ciertos protocolos de toma que prestan bastante importancia al “Timing”, es decir, el mejor momento del día para realizar la toma de los suplementos. Bajo esta premisa, cuando se trata de optimizar la forma de toma, en este caso del Magnesio, podemos poner en práctica:

Debido al efecto calmante que ejerce sobre el sistema nervioso y en los músculos, los expertos sugieren tomarlo dentro de una hora o dos antes de acostarse.

Otra teoría para apoyar la suplementación por la noche, es debido al hecho de que el cuerpo podría beneficiarse de la presencia del mineral, ya que se encontraría involucrado en multitud de procesos de reparación y regeneración que nuestro cuerpo realiza en la fase de descanso nocturno.

Sin embargo, y debido a la importancia que tiene este mineral para garantizar el mantenimiento de la salud, lo verdaderamente conveniente será realizar su toma regular, ya sea por la noche, en el desayuno o con el almuerzo.

¿Con qué combinar el Magnesio?

Magnesio y ZMA

De hecho, ZMA es un suplemento que contiene Zinc + Magnesio + Cofactor de absorción (vitamina B6) y que busca optimizar la capacidad hormonal, elevando la presencia de estos dos esenciales minerales. De dicha combinación se fortalece el sistema inmunológico, se evita deficiencias, se mejora la función de la tiroides, e incluso fomenta un mejor descanso.

Con Melatonina

La melatonina es una hormona que produce nuestro cuerpo naturalmente, pero que en ciertas ocasiones tiende a verse disminuida su síntesis, como es el caso de la exposición a una fuente de luz hasta justo el momento de irnos a dormir. La combinación junto al Magnesio influirá notablemente sobre mejorar el descanso nocturno, consiguiendo un sueño más profundo y reparador.

Colágeno y Magnesio

El Colágeno es una proteína presente en la mayoría de tejidos del cuerpo, y dentro de sus numerosas labores, destaca sobre el apoyo al sistema óseo y articular, así como tendones, ligamentos y tejidos blandos. Es uno de los productos que puede mejorar la regeneración del cartílago, y que en combinación con el Magnesio producirá un efecto sinérgico.

¿Para quién es importante tomar Magnesio?

- Mujeres embarazadas y lactantes
- Niños y adolescentes
- Personas mayores de 60 años
- Deportistas y atletas
- Diabéticos
- Personas que tienen mayor necesidad debido al consumo de medicamentos, el alcohol o el estrés
- Personas que presentan un trastorno de ingesta o una deficiencia
- Pacientes que sufren migraña y dolor de cabeza

La Importancia del Magnesio durante el Embarazo

El Magnesio es muy importante para llevar bien el embarazo y tener un parto saludable. Un aporte suficiente de Magnesio durante el embarazo puede mejorar la salud del bebé desde el primer día.

La necesidad de Magnesio surge, incluso, antes del nacimiento. Muchos estudios sugieren que el Magnesio puede prevenir muchos problemas durante el embarazo, como el parto prematuro, la eclampsia, el riesgo de parálisis cerebral en los niños y el síndrome de muerte súbita del lactante.

Por lo tanto, en dosis efectivas, podría ser similar al ácido fólico, es decir, un complemento alimenticio importante para las mujeres embarazadas.

Muchos síntomas que se producen durante el embarazo, como estreñimiento, calambres en las piernas, dolor de espalda, retención de líquidos, irritabilidad e insomnio, en realidad se deben a una deficiencia de Magnesio.

El Magnesio también puede ayudar a las mujeres con problemas de fertilidad a quedarse embarazadas, ya que reduce los espasmos de las trompas de Falopio que impiden que el esperma llegue al óvulo.

Los Niños necesitan Magnesio

La deficiencia afecta a los niños igual que a los adultos. Sin embargo, en muchos casos los síntomas de la deficiencia de Magnesio se atribuyen a otras cosas.

Los niños que sufren autismo y TDAH después de un baño tibio con sales de Magnesio experimentan cambios favorables, tanto a nivel físico como de comportamiento. En estos casos desaparece el estreñimiento, mejora la textura de la piel, el estado de ánimo y las relaciones sociales, a la vez que disminuye la irritabilidad. La dieta, por supuesto, también es importante.

Todo ello evidencia que la necesidad surge en la gestación y se mantiene a lo largo de nuestra vida.

La Importancia del Magnesio en la Tercera Edad

Uno de las causas de la deficiencia de Magnesio es la edad, y en ello confluyen varias razones como que una parte de la población perteneciente a la tercera edad no mantienen una dieta adecuada, o la existencia de algún problema en la absorción de Magnesio, como niveles reducidos de ácido gástrico en el sistema digestivo.

Existen varias razones por la que el Magnesio se hace casi imprescindible para adultos de avanzada edad, o de lo contrario niveles bajos de Magnesio acarrearían estas situaciones:

- Afectar la producción de energía celular y causar daño estructural y funcional a las proteínas, limitando la capacidad de síntesis de nuevos tejidos

- Causar daño estructural a las células musculares, debido al aumento del estrés oxidativo y alteración de la homeostasis del calcio (equilibrio del calcio)
- Inducir a un estado inflamatorio, siendo una de las principales causas de fragilidad del sistema óseo en los ancianos

La Importancia del Magnesio en los Deportistas

Por todos es sabido que aquellas personas que mantienen un ritmo de vida activo o muy activo, tal como las personas que entran y sobre todo, deportistas y atletas, presentan unos requerimientos superiores a los del resto de la población.

El Magnesio, aparte de estar involucrado en la producción de energía, también podría ayudar al rendimiento, reduciendo la acumulación de ácido láctico y reduciendo la percepción de fatiga durante el ejercicio extenuante a través de su acción sobre el sistema nervioso.

En las actividades físicas demandantes, se requiere de una rápida disponibilidad de energía para dar soporte a las contracciones musculares. En ello participa el ciclo del ATP, el cual es la moneda de intercambio energético que permite liberar la energía necesaria. Para llevar a cabo esta operación, el Magnesio también está presente, y sin la suficiente cantidad puede existir una limitación en esta producción de energía, conduciendo al deportista hacia una fatiga prematura, letargo, menor rendimiento e incluso comprometer la salud, apareciendo calambres musculares.

Las deficiencias crónicas de Magnesio en el deportista también están implicados en la reducción de la densidad mineral ósea y el aumento del riesgo de osteoporosis, así como la anemia, la depresión y la frecuencia cardíaca irregular.

Es por ello que en la falta de Magnesio los atletas podrían encontrar una explicación para estos síntomas:

- Son más propensos a la aparición de la fatiga o calambres musculares.
- Sufren recaídas en estados gripales, catarros o resfriados.
- Pueden sufrir alteraciones de la frecuencia cardíaca.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com