

Magnesio, esencial para mantener el equilibrio del organismo

La falta de magnesio en nuestro cuerpo puede tener consecuencias graves para la salud, por lo que debemos de tomar alimentos o complementos que nos lo aporten a nuestra dieta diaria

La alimentación actual tiene, entre otras características, una gran deficiencia de magnesio, que es un mineral importantísimo para la salud. Esto se debe a que en el siglo XX, y por primera vez en la historia de la humanidad, el hombre ha desequilibrado los suelos de cultivo empobreciéndolos de ciertos elementos básicos para el organismo, entre ellos, el magnesio.

El magnesio es un alimento mineral como tantos otros, del que cada vez estamos tomando menos cantidad

debido al abonado químico que se practica en la actualidad y que no repone al suelo todos los elementos que se extraen del mismo.

Cuando se da un déficit de magnesio en el organismo, éste provoca problemas en relación con el sistema nervioso, tales como: ansiedad, desasosiego, dificultad para fijar la atención, etc. En ocasiones, estos síntomas se atribuyen con una depresión y se trata con fármacos.

Asimismo, como el magnesio interviene en la relajación muscular, esta

El falta de magnesio se manifiesta a modo de contracturas, calambres, espasmos, arritmias, y taquicardias



Resultado determinante en la fabricación y reparación del desgaste de los cartílagos, los huesos, los tendones...



deficiencia se manifiesta también en contracturas, calambres, pinchazos en la región precordial, espasmos, arritmias, taquicardias, sensación de nudo en la garganta, dificultades en la respiración y, en ocasiones, hipertensión. Además, cuando su concentración disminuye en la sangre se elimina en menor cantidad por la orina, lo que da lugar a la formación de piedras en el riñón.

Dentro de nuestro cuerpo

El magnesio interviene en más de 320 sistemas enzimáticos, tales como:

- La formación de todos los tejidos del cuerpo humano, incluidos los del esqueleto.
- La formación de anticuerpos, enzimas y hormonas.
- En la relajación muscular.
- En el ritmo cardíaco.
- En el trabajo mental.

Además, resulta indispensable en la síntesis de las proteínas de nuestro cuerpo y, por tanto, determinante en la fabricación y reparación del desgaste de los cartílagos, los huesos, los tendones, las paredes del estómago, los vasos sanguíneos, etc.

El magnesio está altamente indicado en estados carentes de este mineral (embarazos, lactancia, pubertad,

vejez, ansiedad, calambres, tics y contracturas). Del mismo modo, es esencial para mantener en óptimas condiciones y reparar el desgaste de los cartílagos, tendones y huesos.

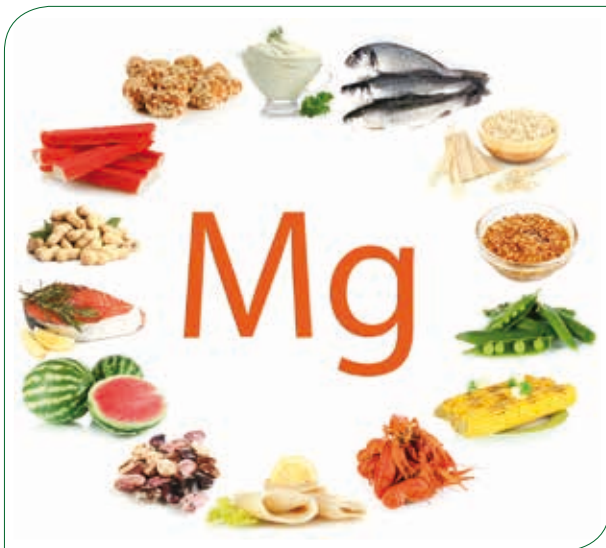
Cómo tomarlo

La dosis diaria recomendada de magnesio es de 375 mg/día de ión Mg^{++} y puede tomarse con cualquier compuesto de este elemento como: cloruro, carbonato y/o lactato.

Las principales diferencias de estos 3 compuestos son:

- Cloruro de Magnesio: es el más laxante de los magnesios, con un sabor amargo y picante y tiene un pH ácido. No está recomendado para gente con acidez, hernia de Hiato o reflujo.
- Carbonato de Magnesio: tiene un efecto laxante medio, funciona como antiácido, protector estomacal y tiene un pH alcalino. Se recomienda para el tratamiento de hernias de Hiato.
- Lactato de Magnesio: es el menos laxante de los magnesios. Indicado para personas que quieren tomar magnesio, sin que éste tenga un efecto laxante. Es el que los expertos recomiendan para los niños.

Una de las particularidades del magnesio es que nunca puede quedar en



La dosis diaria recomendada de magnesio es de 375 mg/día de ión Mg++

exceso en la sangre (hipermagnesemia), ya que el magnesio se absorbe siempre en forma iónica Mg++ y el paso del magnesio a través de la pared intestinal hacia la sangre está condicionado por la necesidad de unos "carriers", es decir, transportadores. Si estos carriers ya están "ocupados" por otro ión (de calcio, fósforo o magnesio), por mucho que tomemos magnesio en grandes cantidades por vía oral, éste no se absorberá ni llegará a la sangre: quedará en el intestino, rodeado de moléculas de agua y será evacuado con las heces.

Bondades del magnesio

El sabor salado del magnesio hace que las personas hipertensas teman que les pueda subir la tensión, sin embargo, y a pesar de ser un tipo de sal, no deben tener ninguna preocupación, puesto que el elemento que eleva la tensión no es otro que el sodio que se ingiere en la sal común (sal de cocina), o en bicarbonato sódico (antiácido).

Según la lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables del magnesio y que se publican en el Reglamento (UE) nº 432/2012 de la comisión del 16 de mayo de 2012, este mineral contribuye a:

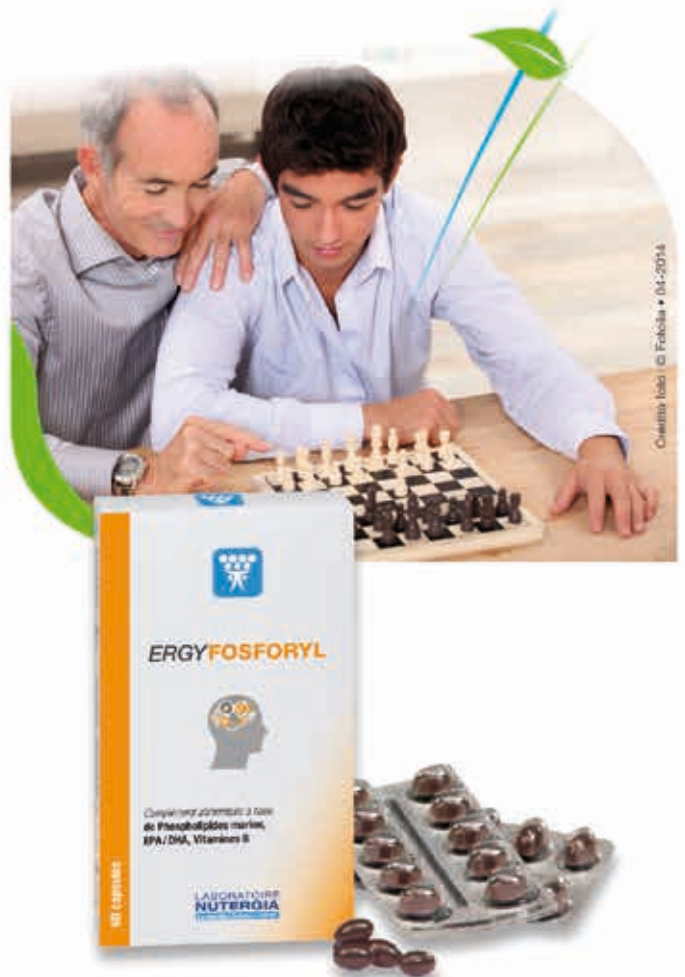
- Disminuir el cansancio y la fatiga.
- Al equilibrio electrolítico.
- Al metabolismo energético normal.
- Al funcionamiento normal del sistema nervioso.
- Al funcionamiento normal de los músculos.
- A la síntesis proteica normal.
- A la función psicológica normal.
- Al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- Al mantenimiento de los dientes en condiciones normales.
- Al proceso de división celular.

■ Ana Mª Lajusticia

Un apoyo para su memoria y concentración

ERGYFOSFORYL

Rico en fosfolípidos



Contiene DHA
y vitamina B5
que contribuyen
al funcionamiento
y rendimiento intelectual
del cerebro*.

* El efecto beneficioso se obtiene con la ingesta diaria de 250 mg de DHA.

LABORATORIOS NUTERGIA
La Nutrición Celular Activa

Síguenos en

Paseo de Francia, 14
20012 Donostia - San Sebastián
Tel.: 943 459 102 - Fax: 943 465 102
Informacion@nutergia.es - www.nutergia.es