

MAGNESIO



PUNTOS CLAVE:

- El magnesio es un mineral esencial que está involucrado en más de 300 reacciones metabólicas, entre las que se incluyen, la producción de energía, síntesis de proteínas y funciones estructurales.
- La ingesta inadecuada de magnesio se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, osteoporosis y trastornos metabólicos, como hipertensión y diabetes mellitus tipo 2.
- Existen varios tipos de magnesio en los suplementos. El cuerpo absorbe más fácilmente determinados suplementos de magnesio y, además, depende del tipo de magnesio que se consuma, tendrá distintos beneficios para la salud.
- El citrato de magnesio es uno de los tipos de suplementos de magnesio más populares y de fácil absorción por el organismo. Se utiliza principalmente para aumentar los niveles de magnesio en el organismo y para apoyar el tránsito intestinal al aliviar el estreñimiento.
- El malato de magnesio es eficaz para aumentar la energía, mejorar el rendimiento deportivo y aliviar los dolores musculares. Es más suave con el estómago, sin los efectos laxantes de otros tipos de magnesio.
- El glicinato de magnesio es un tipo de magnesio que se utiliza para el apoyo en el tratamiento de la ansiedad, depresión e insomnio.
- El óxido de magnesio es un tipo de magnesio que se usa para el estreñimiento. Sin embargo, no es bien absorbido por el cuerpo y se recomienda consultar con el médico antes de consumir este compuesto.

MAGNESIO Y SALUD

PRODUCCIÓN DE ENERGÍA Y SÍNTESIS DE MOLÉCULAS ESENCIALES QUE PRODUCEN ATP

Para producir energía, nuestro cuerpo debe realizar numerosas reacciones químicas que dependen del magnesio. De igual manera, el magnesio es necesario para la síntesis del ATP, que es la molécula que aporta la energía a casi todas las reacciones del cuerpo.

ROL ESTRUCTURAL

El magnesio tiene un papel estructural en el hueso, las membranas de las células y en los cromosomas.

CONTRACCIÓN MUSCULAR

El magnesio es necesario para el transporte de sodio y potasio a través de las membranas celulares. De esta manera, está involucrado en la conducción de los impulsos nerviosos, la contracción muscular y el ritmo cardíaco.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

El magnesio ha mostrado en diversos estudios que ayuda a la prevención de diversas enfermedades, como la disminución de riesgo cardiovascular (hipertensión y aterosclerosis), diabetes mellitus, resistencia a la insulina, osteoporosis, sarcopenia (pérdida de masa muscular asociada a la edad), complicaciones en el embarazo como preeclampsia y eclampsia, neuroprotección perinatal y ayuda del control del dolor posoperatorio después de la cesárea.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA (IDR)

Los expertos del Instituto de Medicina de US, han establecido los siguientes valores de consumo de magnesio para evitar la deficiencia (Tabla 1). Sin embargo, aún hace falta establecer la cantidad específica del nutriente que ayudarían a prevenir enfermedades.

Tabla 1. Ingesta recomendada de magnesio según la etapa de la vida y sexo

ETAPA DE LA VIDA	HOMBRES MCG/DÍA	MUJERES MCG/DÍA
Niños de 1 a 3 años	80	80
Niños de 4 a 8 años	130	130
Niños de 9 a 13 años	240	240
Adolescentes de 14 a 18 años	410	360
Adultos de 19-30 años	400	310
Adultos de 31 años y más	420	320
Embarazo de 18 años y menos	-	400
Embarazo de 19-30 años	-	350
Embarazo de 31 años y más	-	360
Período de lactancia 18 años y menos	-	360
Período de lactancia 19-30 años	-	310
Período de lactancia 31 años y más	-	320

FUENTES ALIMENTARIAS

Ya que el magnesio es parte de la clorofila, el pigmento verde en las plantas, los vegetales de hojas verdes son ricos en magnesio. Los granos sin refinar (granos enteros) y las nueces también tienen un alto contenido de magnesio. Las carnes y la leche tienen un contenido de magnesio intermedio, mientras que los alimentos refinados por lo general presentan el contenido de magnesio más bajo.

A pesar de que diversos alimentos contienen magnesio, hay estudios que indican que hasta dos tercios de la población occidental no cubre sus necesidades de magnesio sólo con la dieta.

SUPLEMENTOS

Seguramente ya has visto que existen varios tipos de magnesio contenidos en los suplementos. El cuerpo absorbe más fácilmente determinados suplementos de magnesio y, además, tienen distintos beneficios para la salud. Te recomendamos revises las etiquetas de los suplementos para identificar aquellos que contengan tanto la dosis, como el tipo de magnesio ideal para tus necesidades.

GLICINATO DE MAGNESIO – BUENA ABSORCIÓN Y SUAVIDAD CON EL ESTÓMAGO

Esta forma de magnesio es el resultado de la combinación de magnesio con el aminoácido glicina. Esta forma de magnesio es altamente biodisponible, lo que significa que es bien absorbido por el cuerpo. Además, se le han atribuido una serie de beneficios, como:

- Efecto calmante, para ayudar a reducir la ansiedad, el estrés y el insomnio
- Promueve la salud ósea
- Puede ayudar en el control del azúcar en sangre en personas con diabetes y además, puede ayudar a reducir los síntomas del síndrome premenstrual.

CITRATO DE MAGNESIO – AYUDA AL TRÁNSITO INTESTINAL, ALIVIA EL ESTREÑIMIENTO

El citrato de magnesio es una forma de magnesio en la que se encuentra unido al ácido cítrico. Este ácido se encuentra de forma natural en las frutas cítricas, dándoles su sabor ácido y agrio.

El citrato de magnesio es una de las fórmulas más comunes de suplementos de magnesio y puede adquirirse en tiendas de todo el mundo. Hay estudios que muestran que esta forma de magnesio también se encuentra entre las formas más biodisponibles, lo que significa que, al igual que el glicinato, se absorbe más fácilmente en el tracto digestivo.

El citrato de magnesio suele tomarse por vía oral para reponer los niveles bajos de magnesio en los casos de deficiencia. Además, debido a su efecto laxante natural, también se utiliza en dosis más altas para tratar el estreñimiento.

MALATO DE MAGNESIO – ENERGÍA Y ALIVIO DE LA FATIGA

El malato de magnesio es una forma de magnesio que incluye ácido málico, el cual, se encuentra de forma natural en alimentos como la fruta y el vino.

El malato de magnesio se absorbe muy bien en el tracto digestivo a la vez que es más suave, al no tener los efectos laxantes de otros tipos de magnesio.

Esta forma de magnesio es eficaz para aumentar la energía, mejorar el rendimiento deportivo y aliviar los dolores musculares. Además, puede ser útil para personas con fibromialgia y fatiga crónica.

OXIDO DE MAGNESIO – EFECTO LAXANTE

El óxido de magnesio es una sal que combina magnesio y oxígeno. La cual, forma naturalmente una sustancia en polvo de color blanco. Si bien el óxido de magnesio es el más asequible de todos los tipos de magnesio, no es bien absorbido por el sistema digestivo por lo que este tipo de magnesio no suele utilizarse para prevenir o tratar la carencia o deficiencia de magnesio. Se utiliza principalmente para aliviar el estreñimiento.

Dado que el cuerpo no lo absorbe bien, no es una buena opción para quienes necesitan elevar sus niveles de magnesio. Es aconsejable consultar con un médico antes de tomar óxido de magnesio.

L-TREONATO DE MAGNESIO - ¿SALUD DEL CEREBRO?

El L-treonato de magnesio es la sal formada a partir de la mezcla de magnesio y ácido treónico, una sustancia hidrosoluble que proviene del metabolismo de la vitamina C.

Esta forma se absorbe fácilmente. Las investigaciones en animales señalan que puede ser el tipo más eficaz para aumentar las concentraciones de magnesio en las células cerebrales. El L-treonato de magnesio se utiliza por sus posibles beneficios para el cerebro ya que puede ayudar a controlar ciertos trastornos, como la depresión, el Alzheimer y la pérdida de memoria relacionada con la edad. No obstante, se necesitan más estudios clínicos para evaluar su eficacia.

SULFATO DE MAGNESIO

El sulfato de magnesio se forma combinando magnesio, azufre y oxígeno. Se conoce comúnmente como "sal de Epsom". Es blanca y tiene una textura similar a la de la sal de mesa.

Aunque se puede consumir como tratamiento para el estreñimiento en forma de cápsulas o disolviendo el polvo en agua, tiene un sabor desagradable. Consumirlo en exceso o con demasiada frecuencia puede ser peligroso.

El sulfato de magnesio puede disolverse en el agua del baño para aliviar los dolores musculares y el estrés. A veces también se incluye en productos para el cuidado de la piel, como lociones o aceites corporales.

CARBONATO DE MAGNESIO

La combinación de carbonato de calcio y magnesio comúnmente se encuentra en antiácidos. Estos medicamentos brindan alivio a la acidez. En este sentido, el carbonato de magnesio ayuda a mejorar la indigestión o la sensación de reflujo, proporcionando un alivio rápido y efectivo. El magnesio es un mineral con múltiples beneficios en el organismo. Recuerda siempre revisar las etiquetas de los suplementos y elegir, en conjunto con tu profesional de la salud, aquel suplemento que mejor se adapte a tus necesidades.

La información presentada en este artículo de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un profesional de la salud. Si tienes interés o preguntas acerca del uso de suplementos dietéticos, antes de consumirlos, te recomendamos que consultes a tu médico o especialista en medicina ortomolecular, ya que es la persona adecuada para darte una recomendación de consumo de acuerdo a tu caso particular.

Referencias:

- Boullis M, Boullis M, Clauw D. Magnesium and Fibromyalgia: A Literature Review. J Prim Care Community Health. 2021 Jan-Dec;12:21501327211038433.
- Hill A. 10 Types of Magnesium (and What to Use Each For). [Internet] Healthline. Evidence based nutrition. [actualizado en 2023]. Disponible en URL: <https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-types>
- Johnson L. Is Everything you should know about Magnesium Glycinate. [Internet] Healthline. Evidence based nutrition. [actualizado en 2023]. Disponible en URL: <https://www.healthline.com/health/magnesium-glycinate>
- Na HS, Ryu JH, Do SH. The importance of Magnesium in Clinical Healthcare. Scientifica (Cairo). 2017;2017:4179326
- Schwalfenberg GK, Genus SJ. The Importance of Magnesium in Clinical Healthcare. Scientifica (Cairo). 2017;2017:4179326
- Uysal N, Kizildag S, Yuce Z, Guvendi G, Kandis S, Koc B, Karakilic A, Camsari UM, Ates M. Timeline (Bioavailability) of Magnesium Compounds in Hours: Which Magnesium Compound Works Best? Biol Trace Elem Res. 2019 Jan;187(1):128-136. doi: 10.1007/s12011-018-1351-9. Epub 2018 Apr 21. PMID: 29679349.
- Werner T, Kolisek M, Vormann J, Pilchova I, Grendar M, Struharnaska E, Cibulka M. Assessment of bioavailability of Mg from Mg citrate and Mg oxide by measuring urinary excretion in Mg-saturated subjects. Magnes Res. 2019 Aug;132(3):63-71.
- Zhang Y, Xun P, Wang R, Mao L, He K. Can Magnesium Enhance Exercise Performance? Nutrients. 2017 Aug 28;9(9):946