



Productos que contienen magnesio.

¿Conoces el magnesio?

Nuestro cuerpo utiliza este mineral en más de 300 reacciones bioquímicas por lo que es imprescindible para nuestro organismo

EL MAGNESIO es un mineral imprescindible en nuestro organismo, nuestro cuerpo utiliza el magnesio en más de 300 reacciones bioquímicas como: para mantener el funcionamiento normal de los músculos y nervios, es un soporte para el sistema inmunitario, mantiene constantes los latidos del corazón, ayuda a que los huesos permanezcan fuertes, etc. El 60% de las necesidades diarias de magnesio se depositan en los huesos, el 28% en los músculos, un 10% en los tejidos blandos (principalmente corazón, cerebro hígado y riñones) y un 2% en los líquidos corporales. Con la importancia que tiene el magnesio en nuestro cuerpo, los valores deben ser: entre 300 – 350 mg/día en hombres, 280 mg/día en mujeres y 320 - 350 mg/día en mujeres embarazadas.

Al parecer, la carencia de este mineral, suele afectar a aquellas personas que suelen consu-

mir alimentos procesados, la refinación de estos productos, produce la pérdida de un 85-99% de magnesio del alimento. Aquellos que no ingieren habitualmente frutas, verduras o alimentos crudos. También se suelen dar esta carencia en personas alcohólicas, con cirrosis hepática, diarreas prolongadas, mala absorción intestinal, enfermedades renales o que reciben tratamiento diurético y pacientes que han sufrido alguna intervención quirúrgica.

Esta carencia puede producir: hipertensión, alteraciones gastrointestinales, trastornos menstruales, debilidad muscular (que puede estar acompañada de calambres, espasmos, tirones, temblores y hormigueo), fatiga, somnolencia, convulsiones, depresión, astenia, pérdida de apetito, náuseas, deterioro intelectual (confusión, desorientación, alteración de la conducta, etc.), estreñimiento y una mayor probabilidad de formación de depósitos de calcio en ri-

ñones, vasos sanguíneos y corazón.

Diversas investigaciones están estudiando como afecta la toma de suplementos de magnesio en nuestra salud. En pacientes con presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares, se observa una leve disminución de los valores de presión arterial, algunos estudios indican que las personas que consumen suplementos de magnesio, tienen un riesgo más bajo de padecer enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

En la diabetes mellitus tipo 2, aquellos pacientes que consumen una mayor cantidad de magnesio, tienen mayor facilidad para procesar el azúcar, reduciendo así el riesgo de resistencia a la insulina. El consumo de magnesio en pacientes con osteoporosis, mejora la densidad ósea, reduciendo así el riesgo de fracturas óseas. De todos estos avances, se requieren más estudios para comprender mejor como el magnesio puede

ayudar al tratamiento de estas enfermedades.

Como podemos ver, el magnesio es imprescindible para un correcto funcionamiento de muchas de las funciones de nuestro cuerpo, una manera de mantener los niveles correctos es gracias a la ingesta de magnesio mediante la alimentación. Hay alimentos que son muy ricos en magnesio como cacao, semillas, frutas secas, germen de trigo, levadura de cerveza, cereales integrales...

Los frutos secos son un recurso muy bueno para encontrar el aporte diario recomendado. Por ejemplo, por cada 500g de almendras secas, nuestro organismo recibe 1.225 miligramos de magnesio, por cada 500 g de avellanas, recibimos 835 miligramos de magnesio...

Entre las frutas cabe destacar los albaricoques, por cada 500g, encontramos 281 miligramos de magnesio, los dátiles naturales...

Entre las verduras, también

cabe destacar las espinacas, en las cuales encontramos 400 miligramos.

Con estos datos, se puede concluir que, mediante una dieta variada y equilibrada de frutas y verduras, se pueden llegar a conseguir los valores diarios necesarios de magnesio, si aun así los valores no son lo necesarios, se debería tomar suplementos para un correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Respecto a los suplementos de magnesio, en el mercado podemos encontrar gran variedad de productos, pero habría que procurar utilizar complementos de magnesio de origen natural, como el de origen marino, para que se produzca la mayor absorción posible de magnesio. ●

María Altemir Busquets
Farmacéutica

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

