



Beneficios del Magnesio: Lo que Necesitas Saber



“Un mineral, múltiples responsabilidades”: Una manera simple de describir al magnesio. Si bien la mayoría de las personas entienden la importancia de ciertas vitaminas y otros suplementos, a menudo no es el caso del magnesio, que es un nutriente vital en nuestra dieta y a continuación te explicamos por qué.



Photo by Afterave Essentials on Unsplash



Beneficios del Magnesio: Lo que Necesitas Saber

¿Qué es el magnesio?

El magnesio es un mineral esencial, pero debido a que el cuerpo no lo puede producir, debe incluirse en la dieta. El magnesio está presente de forma natural en muchos alimentos, se añade a otros productos y también está disponible como suplemento alimenticio.



Photo by Pesce Huang on Unsplash



Beneficios del Magnesio: Lo que Necesitas Saber

¿Cuánto magnesio se debe consumir?

El valor diario recomendado de magnesio para adultos a partir de los 19 años es entre 400 y 420 miligramos (mg) para los hombres, entre 310 y 320 mg para las mujeres y en el caso de las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, alrededor de 350 o 360 mg al día.

¿Qué efecto tiene el magnesio en el cuerpo?

El magnesio interviene en más de 300 sistemas enzimáticos que regulan las diversas reacciones bioquímicas en el cuerpo, incluyendo la síntesis de proteínas, el funcionamiento de músculos y nervios, el control de la glucosa en la sangre y la regulación de la presión sanguínea. Este mineral también es vital para la producción de energía, el desarrollo de los huesos, la síntesis de ADN y ARN y para el respaldo



Photo by sona aji bhaskoro on Unsplash



Beneficios del Magnesio: Lo que Necesitas Saber

Miremos más a fondo algunas de estas funciones.

Respalda la Salud de los Huesos

El magnesio juega un papel fundamental tanto en la formación de los huesos, como en la densidad de los mismos a medida que envejecemos, contribuyendo así a mantener una estructura ósea normal.

Respalda el Sueño

El magnesio puede favorecer el sueño al regular ciertos neurotransmisores que calman el sistema nervioso y permiten que el cerebro pase a un estado de descanso.

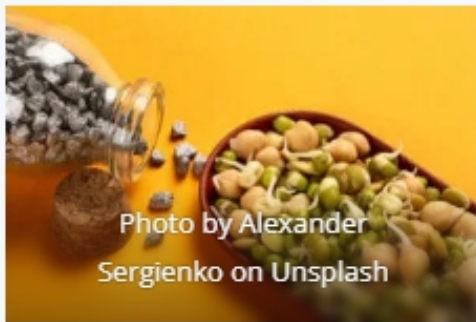


Photo by Alexander
Sergienko on Unsplash

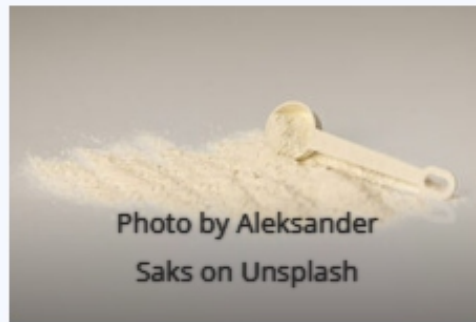


Photo by Aleksander
Saks on Unsplash



Photo by Chad
Stembridge on Unsplash

Reduce el Cortisol

El magnesio puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, conocido como la hormona del estrés.

Mantiene la Salud del Corazón

El magnesio regula el funcionamiento de los nervios y músculos en todo el cuerpo, incluyendo el corazón, ayudándole a mantener un ritmo cardíaco saludable⁵ y contribuyendo a la regulación de la presión sanguínea.

Respalda la Homeostasis del Cerebro

El magnesio contribuye a mantener la homeostasis en todos los tejidos, incluyendo el cerebro.⁷ La Academia Americana de Neurología y la Sociedad Americana de Cefaleas concluyeron que el tratamiento con magnesio también puede ser efectivo para contrarrestar la migraña.



Beneficios del Magnesio: Lo que Necesitas Saber



Photo by Debby Hudson on Unsplash



Photo by Elena
Leya on Unsplash



Photo by Gemma
Digby on Unsplash

El Rol del Magnesio en el Sistema Inmunológico

El magnesio es principalmente importante para la activación de las células T. Estas células son un tipo de glóbulo blanco dentro del sistema inmunológico que se encargan de eliminar células anormales o infectadas, pero solo pueden realizar esta función de manera efectiva cuando están en un entorno rico en magnesio.

El Magnesio y la Salud del Microbioma

Existe evidencia de que el nivel de magnesio tiene un impacto positivo en el microbioma al mantener la integridad en el funcionamiento de la barrera intestinal y la concentración de bacterias beneficiosas.



Beneficios del Magnesio: Lo que Necesitas Saber

¿Cuál es la razón de la deficiencia de magnesio?

A pesar de que existe una gran variedad de alimentos ricos en magnesio, el 48% de los estadounidenses, obtienen menos magnesio del requerimiento promedio estimado (RPE) de los alimentos y bebidas que consumen.¹ Una de las razones es que los alimentos altamente procesados que consumen muchas personas no contienen suficiente magnesio y el cuerpo solo absorbe aproximadamente entre el 30% y 40% del magnesio que se consume mediante la dieta. Además de los factores relacionados con la dieta, hay una variedad de medicamentos y condiciones físicas que pueden propiciar la pérdida de magnesio. La absorción de magnesio en el cuerpo puede verse afectada por factores como la edad, diarrea crónica, diabetes e incluso el alto consumo de alcohol.



Photo by Margaret Jaszowska on Unsplash



Beneficios del Magnesio: Lo que Necesitas Saber

Cómo Incrementar el Consumo de Magnesio

Alimentos Ricos en Magnesio

Existen alimentos ricos en magnesio, como los alimentos integrales o naturales que mencionamos a continuación:

Vegetales de hoja verde, espinacas, col rizada y col forrajera.

Semillas y frutos secos, especialmente semillas de calabaza, de chía, almendras y anacardos.

Frijoles y leguminosas, incluyendo frijoles negros, rojos, edamame y maní.

Granos enteros como el arroz integral, la avena y el pan de trigo integral.

Productos lácteos como el yogur y ciertas leches, incluyendo la leche de vaca y de almendras.

Pescado, particularmente el salmón y halibut.



Photo by Sketch on Unsplash



Photo by Sweet Life on Unsplash



Beneficios del Magnesio: Lo que Necesitas Saber

Suplementos de Magnesio

Variedades de Suplementos de Magnesio

Los suplementos de magnesio están disponibles en diversas formas: óxido de magnesio, cloruro de magnesio, carbonato de magnesio, lactato de magnesio, malato de magnesio, taurato de magnesio, L-treonato de magnesio, sulfato de magnesio, orotato de magnesio, ascorbato de magnesio y aminoácido quelado de magnesio. Dos de las formas más comunes que se toleran bien y se absorben adecuadamente en el organismo son el glicinato de magnesio y el citrato de magnesio. Cada vez son más los suplementos de magnesio que contienen fórmulas combinadas con múltiples minerales o vitaminas en un solo producto y están diseñados para aportar al organismo los nutrientes necesarios para mantener una salud óptima.



Photo by Yehor Milohrodskyi on Unsplash