

# ¿Para qué sirve el magnesio y qué propiedades tiene?



El magnesio desempeña diversas **funciones vitales en nuestro organismo**. Una de sus funciones principales es el mantenimiento del correcto funcionamiento de los músculos y los nervios.

Además, contribuye al soporte de un sistema inmunitario saludable y a la regulación de los latidos del corazón. Y por supuesto, el magnesio tiene **efectos antiinflamatorios y moduladores del sistema inmunológico**.

Por ello, vamos a explicarte las propiedades del magnesio y para que sirve, además de los síntomas típicos de deficiencia de este mineral esencial, así como las cantidades recomendadas por persona y día.

“ El magnesio desempeña diversas funciones vitales en nuestro organismo, participando en más de 300 reacciones bioquímicas.

## ¿Qué es el magnesio y para qué sirve?

El magnesio es un mineral esencial que interviene en procesos como la producción de energía a partir de los alimentos, el control de la glucosa en sangre y de la presión arterial o el funcionamiento del sistema nervioso.

Si te cuesta conciliar el sueño, sufres ansiedad, dolor muscular, hipertensión, arritmias o migrañas, es posible que no estés tomando suficiente magnesio.

El problema fundamental de la falta de magnesio es la mala calidad de nuestra dieta e hidratación. Como cada vez consumimos más harinas refinadas y productos ultraprocesados y menos frutos secos, verduras y agua mineral, que son las principales fuentes de magnesio.

**8 de cada 10 españoles entre los 9 y los 75 años no llegamos a la dosis diaria recomendada de magnesio, según el estudio ANIBES de la Fundación Española de la Nutrición.**



## Propiedades del magnesio

- **Interviene en el metabolismo de calcio.**
- Así, **como en la vitamina D**, ya que es necesario para la conversión de la vitamina en la hormona activa de la vitamina D.
- **Contribuye con el equilibrio del sistema nervioso.** Es sin duda una de las propiedades del magnesio más conocidas, por lo que es muy habitual que lo receten cuanto tenemos algún problema asociado al sistema nervioso. Además, interviene en los procesos de producción de neuromoduladores y neurotransmisores que permiten que la información viaje en forma de impulso nervioso a través del cuerpo y así permitir que hablemos, nos movamos, etc.
- Es especialmente importante en el mantenimiento del ritmo adecuado en los latidos del corazón.
- **Estabiliza las cadenas de ADN y ARN**, lo que permite la correcta regeneración celular. El magnesio interviene en numerosas reacciones bioquímicas en nuestro cuerpo, incluyendo la síntesis de ADN y ARN, la producción de proteínas y la activación de diversas enzimas. Además, contribuye a la producción de energía a nivel celular y participa en la función de las células nerviosas, lo que es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.
- **Interviene en la producción de ATP**, la energía necesaria para todos los procesos metabólicos. Desempeña un papel fundamental en la producción de energía y proteínas, dos procesos esenciales para el adecuado funcionamiento del cuerpo. Además, el magnesio permite la relajación muscular.

¿Sabías que el magnesio también desempeña un papel en la regulación del sueño y el descanso?

## ¿Qué alimentos contienen magnesio?

Para mantener niveles adecuados de magnesio, es importante consumir alimentos ricos en este mineral:

- 1. Verduras de hoja verde:** como la espinaca, el kale y la acelga.
- 2. Frutos secos y semillas:** almendras, anacardos y semillas de calabaza.
- 3. Otros:** aguacates, plátanos, chocolate negro puro.

### Dosis diaria recomendada de magnesio

- Adultos: Hombres: 400–420 mg/día.
- Mujeres: 310–320 mg/día.
- Embarazadas: 350–360 mg/día.
- Lactancia: 310–360 mg/día.
- Adultos mayores (hombres): 420-450 mg al día.
- Adultos mayores (mujeres): 320-360 mg al día.

## Síntomas de la deficiencia de magnesio

Los síntomas de la falta de magnesio pueden ser sutiles al principio, pero se vuelven más evidentes a medida que la deficiencia se cronifica. La deficiencia prolongada de magnesio puede tener consecuencias graves para la salud. Puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, osteoporosis y diabetes tipo 2. También puede afectar la salud mental, incrementando el riesgo de depresión y ansiedad.

**Consume verduras de hoja verde como la espinaca, el kale y la acelga; y frutos secos como almendras y anacardos. Además de aguacates, plátanos y chocolate negro puro.**

- **Calambres musculares y espasmos:** la falta de magnesio puede provocar una mayor tensión y sensibilidad en los músculos, lo que puede manifestarse como dolor muscular.
- **Fatiga y debilidad:** el magnesio desempeña un papel clave en la producción de energía en el cuerpo, por lo que una deficiencia de magnesio puede llevar a una sensación general de cansancio y fatiga.
- **Problemas digestivos:** Pérdida del apetito, o incluso náuseas y vómitos temporales. Además favorece el estreñimiento, ya que ayuda a regular los movimientos intestinales.
- **Alteraciones del sueño:** la deficiencia puede contribuir a problemas como el insomnio, dificultad para conciliar el sueño o un sueño de mala calidad.
- **Entumecimiento y hormigueo:** la deficiencia de magnesio puede provocar debilidad muscular, calambres musculares e incluso temblores musculares.

## Poblaciones en riesgo de deficiencia de magnesio

- **Personas con enfermedades gastrointestinales:** ciertos trastornos como la enfermedad inflamatoria intestinal o la enfermedad celíaca pueden dificultar la absorción adecuada de magnesio en el cuerpo.
- **Adultos mayores:** a medida que envejecemos, nuestra capacidad de absorber y utilizar el magnesio puede disminuir, lo que aumenta el riesgo de deficiencia.
- **Personas con diabetes tipo 2:** la resistencia a la insulina en la diabetes puede afectar la regulación del magnesio en el cuerpo.
- **El consumo excesivo de alcohol** puede aumentar la excreción urinaria de magnesio, lo que puede resultar en deficiencia.



## **Citrato de magnesio de Solaray**

El citrato de magnesio es un compuesto de carbonato de magnesio y ácido cítrico, una combinación hace que el magnesio tenga una absorción más rápida y más eficaz en el organismo.



## **Bisglicinato Magnesio de Solaray**

El glicinato de magnesio es una forma especial de magnesio quelado con glicina. Es una de las formas más biodisponibles y absorbibles del magnesio.



## **Malate de Magnesio de KAL**

El malato de magnesio es una forma de suplemento de magnesio que se une al ácido málico. El ácido málico es un compuesto natural que se encuentra en muchas frutas y verduras, y está involucrado en la producción de energía en el cuerpo.



## **Taurate de Magnesio de KAL**

Base Actisorb con extractos de cayena y pimienta negra, jengibre, romero y cúrcuma + PLUS COENZYME B6 que ayudar a calmar y mantener el sistema nervioso saludable y reducir la deficiencia de magnesio.