

## MAGNÉSIO



O magnésio é um mineral essencial para a vida. Sua principal função é ativar enzimas que participam do metabolismo de carboidratos, lipídeos, proteínas e eletrólitos. Assim, é necessário para todos os principais processos biológicos, inclusive o metabolismo da glicose, a produção de energia celular e a síntese de ácidos nucleicos e proteínas. É importante também para a estabilidade elétrica das células, manutenção da integridade da membrana, contração muscular, condução nervosa e controle do tônus vascular.

### **Benefícios comprovados**

**Importante para os ossos:** O magnésio atua na regulação da entrada e saída de cálcio, controlando o metabolismo de cálcio para manutenção da homeostase sanguínea e adequação da formação da matriz óssea. Ele também participa da ativação da vitamina D, importante para a absorção de cálcio pelos ossos.

**Proporciona bem-estar:** O magnésio é fundamental para formação da serotonina neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar. Por esse mesmo motivo, o magnésio também ajuda a aliviar ou prevenir o estresse.

**Controla a pressão arterial:** O magnésio é um antagonista do cálcio natural e modula o tônus vascular da pressão arterial e do fluxo sanguíneo periférico. Assim, ele contribui para manter a pressão arterial equilibrada, prevenindo e combatendo a hipertensão.

Evita o acúmulo de gorduras: Em quantidades adequadas o magnésio irá atuar reduzindo a resistência à insulina e otimizando a ação das enzimas que agem no metabolismo de glicose e gorduras.

Aliado dos diabéticos: Magnésio atua no metabolismo da glicose e na secreção de insulina como cofator de receptores de insulina, assim o mineral é benéfico para os diabéticos.



Nozes são boas fontes de magnésio

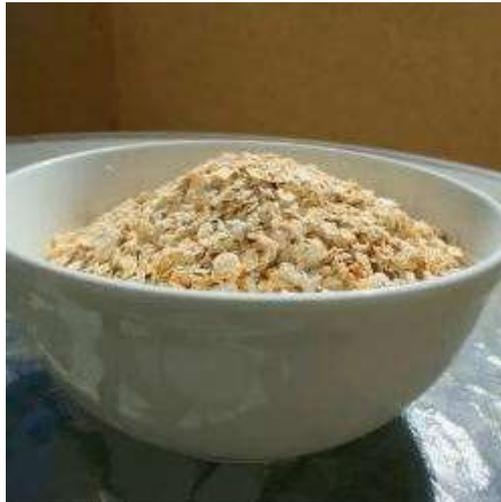
Alivia os sintomas da menopausa: A carência de magnésio está associada aos sintomas de menopausa. Isto porque a deficiência de magnésio altera a ativação da vitamina D associada à interação e modulação de hormônios tais como estrogênio, podendo alterar e levar a sintomas de menopausa, sendo fundamental a presença de magnésio em doses adequadas.

### **Deficiência de magnésio**

A deficiência de magnésio tem como sintomas a perda de apetite, náuseas, vômitos, diarreia, confusão, tontura, pele ressecada, unhas fracas, tremores, perda de coordenação e, ocasionalmente, convulsões fatais. A deficiência de magnésio às vezes é associada a deficiência simultânea de cálcio e potássio.

A deficiência de magnésio aumenta o risco de acidente vascular cerebral, anemia, poliúria, tensão pré-menstrual, disritmias cardíacas (alteração do ritmo cardíaco normal) e desordens estéticas como acne e celulite.

## Fontes de Magnésio



Aveia é fonte de magnésio

As principais fontes de magnésio são: farelo de trigo, semente de abóbora, nozes, grão de bico, aveia, agrião, beterraba, abacate, carnes, laticínios, frutos do mar e vegetais verde. Os alimentos mencionados são biodisponíveis, principalmente as sementes, oleaginosas e folhas verdes. É interessante consumir as fontes de magnésio da forma mais natural possível, sendo que crus, cozidos no vapor ou grelhados são as melhores opções.

## Suplemento de magnésio

O suplemento de magnésio, conhecido como cloreto de magnésio, é orientado em casos de carência da substância após o diagnóstico bioquímico ou doenças relacionadas à baixa imunidade. O suplemento de magnésio só pode ser orientado por um médico nutrólogo ou nutricionista.

## Riscos do consumo em excesso

O excesso de suplemento de magnésio pode levar a pressão baixa e fraqueza muscular. Existem duas situações nas quais o aumento da ingestão de magnésio não é desejável. O magnésio não deve ser administrado a pacientes com comprometimento renal sério e nos que apresentam alto grau de bloqueio atrioventricular ou bloqueio bifascicular. Nesses casos, pode reduzir a frequência cardíaca e levar à depressão da função neuromuscular e até à depressão respiratória. Com exceção das condições descritas, não há indícios de que o excesso de magnésio cause danos às pessoas.

## Combinando o magnésio

É interessante combinar o consumo de magnésio com o cálcio, ácido fólico, vitamina B6 e vitamina B12.

