

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 23 de octubre de 2007

Más Magnesio Significa Mejor Salud

(OMNS 23 de octubre de 2007) Más de dos tercios de todos los estadounidenses no consumen la ingesta diaria recomendada de magnesio. Aún más alarmantes son los datos de un estudio que muestra que el 19% de los estadounidenses no consumen ni la mitad de la ingesta diaria de magnesio recomendada por el gobierno. (1) Por lo tanto, no es sorprendente que la discapacidad y la muerte por ataque cardíaco y accidente cerebrovascular sean las principales causas de muerte en la nación. Los Institutos Nacionales de Salud dicen: "El magnesio es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener la función normal de los músculos y los nervios, mantiene el ritmo cardíaco estable, apoya un sistema inmunológico saludable y mantiene los huesos fuertes. El magnesio también ayuda a regular niveles de azúcar en sangre, promueve la presión arterial normal y se sabe que participa en el metabolismo energético y la síntesis de proteínas.

Los alimentos con alto contenido de magnesio incluyen nueces, semillas, espinacas, yogur, germen de trigo y cereales integrales. Pocos estadounidenses consumen suficientes de estos para garantizar una ingesta adecuada de magnesio de 400 mg / día. Los suplementos de magnesio están comúnmente disponibles como óxido de magnesio económico en tabletas de 100 o 250 mg. Para una mejor absorción, los médicos a menudo prefieren tabletas de magnesio quelado con aminoácidos o citrato de magnesio. El magnesio está disponible sin receta en tiendas de alimentos saludables y de descuento en todas partes. Las personas generalmente comienzan la suplementación con 200 mg por día y pueden aumentar lentamente a 600 mg por día, tomados en dosis divididas, algunas con cada comida. (4,5) Las personas con insuficiencia renal no deben tomar magnesio suplementario a menos que se lo indique su médico. De lo contrario, la toxicidad por magnesio es extremadamente rara. No ha habido muertes por la suplementación dietética con magnesio.

Referencias:

- (1) King D, Mainous A 3rd, Geesey M, Woolson R. Dietary magnesium and C-reactive protein levels. *J Am Coll Nutr.* 2005 Jun 24(3):166-71.
- (2) <http://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium.asp>
- (3) <http://www.mgwater.com>
- (4) Miller T. The role of magnesium in the prevention of coronary disease and other disorders. <http://www.mgwater.com/tmiller.shtml>
- (5) Dean C. The magnesium miracle. <http://www.carolyndean.com>
- (6) <http://www.aapcc.org/annual-reports/>

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>