



Tipos de Magnesio y sus funciones

Importancia del magnesio

El magnesio es el cuarto mineral más abundante en su cuerpo, pero es posible que no consumas suficiente. Para aumentar la ingesta, muchas personas recurren a los suplementos. Sin embargo, puede ser difícil saber qué variedad es mejor para sus necesidades.

El magnesio está involucrado en más de 300 reacciones metabólicas que son esenciales para la salud humana, incluida la producción de energía, la regulación de la presión arterial, la transmisión de señales nerviosas y la contracción muscular.

Curiosamente, los niveles bajos de magnesio están relacionados con varias enfermedades, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, trastornos del estado de ánimo y migraña .

Aunque este mineral está presente en muchos alimentos integrales como vegetales de hojas verdes, legumbres, nueces y semillas, hasta dos tercios de las personas en el mundo occidental no satisfacen sus necesidades de magnesio solo con la dieta, ya que desafortunadamente la tierra donde se producen estos alimentos también están deficientes de magnesio.

Citrato de Magnesio

El citrato de magnesio es una forma de magnesio que se une con ácido cítrico.

Este ácido se encuentra naturalmente en las frutas cítricas y les da su sabor agrio y agrio. El ácido cítrico producido artificialmente se usa a menudo como conservante y potenciador del sabor en la industria alimentaria.

El citrato de magnesio es una de las **formulaciones de magnesio más comunes** y se puede comprar fácilmente en línea o en tiendas de todo el mundo.

Algunas investigaciones sugieren que este tipo se encuentra entre las **formas de magnesio más biodisponibles**, lo que significa que se absorbe más fácilmente en el tracto digestivo que otras formas.

Por lo general, se toma por vía oral para reponer los niveles bajos de magnesio. Debido a su **efecto laxante natural**, a veces también se usa en dosis más altas para tratar el estreñimiento.

Además, ocasionalmente se comercializa como un agente calmante para ayudar a aliviar los síntomas asociados con la **depresión y la ansiedad**, pero se necesita más investigación sobre estos usos.

Oxido de Magnesio

El óxido de magnesio es una sal que combina magnesio y oxígeno.

Forma naturalmente una sustancia pulverulenta blanca y puede venderse en forma de polvo o cápsula.

Este tipo generalmente no se usa para prevenir o tratar las deficiencias de magnesio, ya que algunos estudios informan que el tracto digestivo no lo absorbe.

En cambio, se usa con más frecuencia para el alivio a corto plazo de los síntomas digestivos incómodos, como la acidez estomacal, la indigestión y el estreñimiento.

Cloruro de Magnesio

El cloruro de magnesio es una sal de magnesio que incluye cloro, un elemento inestable que se une bien con otros elementos, incluidos el sodio y el magnesio, para formar sales.

Se absorbe bien en el tracto digestivo, lo que lo convierte en un gran suplemento multiusos. Puede usarlo para tratar los niveles bajos de magnesio, la acidez estomacal y el estreñimiento.

El cloruro de magnesio se toma con mayor frecuencia en forma de cápsulas o tabletas, pero a veces también se usa en productos tópicos como lociones y ungüentos.

Aunque las personas usan estas cremas para la piel para calmar y relajar los músculos adoloridos, poca evidencia científica las relaciona con niveles mejorados de magnesio.

Lactato de Magnesio

El lactato de magnesio es la sal que se forma cuando el magnesio se une al ácido láctico.

Este ácido no solo lo producen los músculos y las células sanguíneas, sino que también se fabrica para su uso como agente conservante y saborizante.

De hecho, el lactato de magnesio se utiliza como aditivo alimentario para regular la acidez y fortificar alimentos y bebidas. Es menos popular como suplemento dietético de venta libre.

El lactato de magnesio se absorbe fácilmente y puede ser un poco más suave para el sistema digestivo que otros tipos. Esto es particularmente importante para las personas que necesitan tomar grandes dosis de magnesio con regularidad o que no toleran fácilmente otras formas.

Malato de Magnesio

El malato de magnesio incluye ácido málico, que se encuentra naturalmente en alimentos como la fruta y el vino. Este ácido tiene un sabor agrio y a menudo se usa como aditivo alimentario para mejorar el sabor o agregar acidez.

La investigación sugiere que el malato de magnesio se absorbe muy bien en el tracto digestivo, lo que lo convierte en una excelente opción para reponer los niveles de magnesio.

Algunas personas informan que es más suave para su sistema y puede tener menos efecto laxante que otros tipos. Esto puede ser beneficioso, dependiendo de sus necesidades específicas.

El malato de magnesio se recomienda ocasionalmente como tratamiento para los síntomas asociados con la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica. Sin embargo, actualmente no hay pruebas científicas sólidas que respalden estos usos.

Taurato de Magnesio

El taurato de magnesio contiene el aminoácido taurina.

La investigación sugiere que la ingesta adecuada de taurina y magnesio juega un papel en la regulación del azúcar en la sangre. Por lo tanto, esta forma particular puede promover niveles saludables de azúcar en la sangre.

El magnesio y la taurina también respaldan una presión arterial saludable.

Un estudio reciente en animales reveló que el taurato de magnesio redujo significativamente la presión arterial en ratas con niveles altos, lo que indica que esta forma puede mejorar la salud del corazón.

Ten en cuenta que se necesita investigación humana al respecto.

L-treonato de Magnesio

El L-treonato de magnesio es la sal que se forma al mezclar magnesio y ácido treónico, una sustancia soluble en agua derivada de la descomposición metabólica de la vitamina C.

Esta forma se absorbe fácilmente. La investigación en animales señala que puede ser el tipo más efectivo para aumentar las concentraciones de magnesio en las células cerebrales.

El L-treonato de magnesio se usa a menudo por sus beneficios potenciales para el cerebro y puede ayudar a controlar ciertos trastornos cerebrales, como la depresión y la pérdida de memoria relacionada con la edad. No obstante, se necesita más investigación.

Sulfato de Magnesio

El sulfato de magnesio se forma combinando magnesio, azufre y oxígeno. Se conoce comúnmente como sal de Epsom.

Es de color blanco con una textura similar a la de la sal de mesa. Se puede consumir como tratamiento para el estreñimiento, pero su sabor desagradable lleva a muchas personas a elegir una forma alternativa para el apoyo digestivo.

El sulfato de magnesio se disuelve con frecuencia en el agua del baño para calmar los músculos adoloridos y aliviar el estrés. A veces también se incluye en productos para el cuidado de la piel, como lociones o aceites corporales.

Aunque los niveles adecuados de magnesio pueden desempeñar un papel en la relajación muscular y el alivio del estrés, hay muy poca evidencia que sugiera que esta forma se absorbe bien a través de la piel.

Glicinato de Magnesio

El glicinato de magnesio se forma a partir de magnesio elemental y el aminoácido glicina.

Tu cuerpo emplea este aminoácido en la construcción de proteínas. También ocurre en muchos alimentos ricos en proteínas, como el pescado, la carne, los lácteos y las legumbres.

La glicina se usa a menudo como un suplemento dietético independiente para mejorar el sueño y tratar una variedad de afecciones inflamatorias, incluidas las enfermedades cardíacas y la diabetes.

El glicinato de magnesio se absorbe fácilmente y puede tener propiedades calmantes. Puede ayudar a reducir la ansiedad, la depresión, el estrés y el insomnio. Sin embargo, la evidencia científica sobre estos usos es limitada, por lo que se necesitan más estudios.

Orotato de Magnesio

El orotato de magnesio incluye ácido orótico, una sustancia natural involucrada en la construcción de material genético de tu cuerpo, incluido el ADN.

Se absorbe fácilmente y no tiene los fuertes efectos laxantes característicos de otras formas.

Las primeras investigaciones sugieren que puede promover la salud del corazón debido al papel único del ácido orótico en las vías de producción de energía en el corazón y el tejido de los vasos sanguíneos.

Como tal, es popular entre los atletas competitivos y los entusiastas del ejercicio, pero también puede ayudar a las personas con enfermedades del corazón.

Un estudio en 79 personas con insuficiencia cardíaca congestiva grave encontró que los suplementos de orotato de magnesio fueron significativamente más efectivos para el control de los síntomas y la supervivencia que un placebo.

Sin embargo, esta forma es significativamente más costosa que otros suplementos de magnesio. Según la evidencia limitada disponible, sus beneficios no justifican su costo para muchas personas.



Dosis y posibles efectos secundarios

La cantidad diaria promedio propuesta de magnesio es de 500 mg para hombres y 400 mg para mujeres. Sin embargo, en el caso de mujeres embarazadas, el requerimiento diario es de 350-260 mg. Las cantidades en las diferentes formulaciones de suplementos pueden diferir, así que busca en la etiqueta para asegurarte de tomar la dosis más razonable.

Los suplementos de magnesio comúnmente se consideran seguros para la mayoría de las personas. Una vez que hayas alcanzado los niveles adecuados, tu cuerpo excretará cualquier abundancia a través de la orina. Sin embargo, distintas formas o dosis indebidas pueden causar síntomas leves como diarrea o malestar abdominal.

Numerosos estudios indican que los signos de toxicidad comprenden vómitos, náuseas, diarrea, debilidad muscular, respiración irregular, letargo y retención urinaria.

Siempre es una buena idea preguntarle a tu proveedor de atención médica antes de agregar cualquier suplemento dietético a su hábito. La mayoría de los adultos requieren de 400 a 500 mg de magnesio al día. Por lo general, son seguros, pero siempre es buena idea hablar con un experto en salud antes de comenzar.

Las personas con enfermedad renal, enfermedad cardíaca, mujeres embarazadas y mujeres que están amamantando deben recibir asesoramiento sobre si los suplementos de magnesio son apropiados para tomar. Y si actualmente está tomando algún medicamento, asegúrese de informar a su médico antes de incorporar suplementos de magnesio en su rutina. Siempre desea evitar las interacciones entre medicamentos.