



MAGNESIO

Lo que debes saber

¿Qué es?

Mineral esencial

Requerimientos

Diferentes según sexo y edad

Funciones

Implicado en metabolismo óseo,
muscular e iónico

Fuentes

En diferentes tipos de alimentos

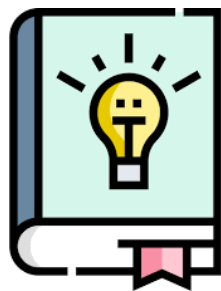
Suplementación

Diferentes sales

Interacciones

Con algunos medicamentos

Para saber más, continúa leyendo...



MAGNESIO

¿Qué es?

- Mineral esencial
- Cofactor de 300 reacciones enzimáticas



¿Cuáles son sus requerimientos

- Hombres: 420 mg/día
- Mujeres: 360 mg/día
- Embarazo: 400 mg/día
- Lactancia: 390 mg/día



MAGNESIO

Funciones

- Modula neurotransmisores y actividad neuronal.
- Relajación muscular y prevención de calambres.
 - Salud ósea: 60% del Mg corporal está en huesos, aportando solidez.
 - Interviene en regulación de calcio y potasio.
 - Componente estructural de los ácidos nucleicos.
 - Interviene en la inmunidad.



Suplementación

- Citrato de Mg (> biodisponibilidad , bien tolerado)
 - Bisglicinato de Mg (bien tolerado)
- Óxido de Mg (< absorción, peor asimilación)

MAGNESIO

Fuentes alimentarias



- Frutos secos (almendras, anacardos)
 - Semillas (calabaza, chía)
 - Legumbres
- Vegetales de hoja verde
- Cereales integrales
 - Cacao
 - Berberechos



Interacciones

- Tetraciclinas, quinolonas, bifosfonatos, levotiroxina (quelación).
- Diuréticos e IBP (alteran los niveles séricos)

¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



Dale like



Comparte



Guárdalo



Comenta