EL MAGNESIO

¿Qué es?

El magnesio es un mineral esencial que se encuentra en nuestro cuerpo. Es necesario para muchas funciones importantes, como la contracción muscular, la producción de energía y la regulación del ritmo cardíaco.

¿Para qué sirve?

El magnesio es esencial para muchas funciones corporales, como la producción de proteínas, la contracción muscular y la regulación del ritmo cardíaco. Además, también ayuda a mantener huesos y dientes saludables y está implicado en la absorción de otros minerales como el calcio.

¿Cuáles son los niveles óptimos?

El rango normal de magnesio en sangre es de **1,8 a 2,2 mg/dL**. Sin embargo, los niveles óptimos de magnesio pueden variar según la edad, el género y las necesidades individuales.

¿Cuáles son las causas y síntomas de la hipomagnesemia?

El déficit de magnesio puede deberse a una variedad de factores, incluyendo una dieta baja en magnesio, la mala absorción del mineral debido a problemas digestivos, y la pérdida de magnesio debido a sudoración excesiva o el consumo de ciertos medicamentos, entre otros.

En cuanto a la **dieta**, muchos alimentos procesados y alimentos refinados tienden a tener menos contenido de magnesio que los alimentos enteros y no procesados. Además, los alimentos cultivados en suelos empobrecidos pueden contener niveles más bajos de magnesio. Por lo tanto, es importante consumir una dieta equilibrada y rica en alimentos enteros y variados, que proporcionen una buena fuente de magnesio y otros nutrientes esenciales.

¿Qué alimentos son ricos en magnesio y cuál es la dosis diaria recomendada?

El magnesio se encuentra en muchos alimentos, especialmente en alimentos ricos en fibra. Los alimentos ricos en magnesio incluyen:

- Nueces y semillas, como almendras, nueces, semillas de calabaza y girasol.
- Verduras de hoja verde, como espinacas, acelgas y hojas de mostaza.
- Legumbres, como frijoles, garbanzos y lentejas.
- Cereales integrales, como avena, trigo integral y arroz integral.

Cantidad magnesio por cada 100 gramos de alimento:

- Almendras (semillas de almendra): 270 mg
- Espinacas (cocidas): 79 mg
- Semillas de calabaza: 534 mg
- Frijoles negros (cocidos): 60 mg
- Aguacate (pulpa): 29 mg
- Arroz integral (cocido): 43 mg
- Plátano: 27 mg
- Chocolate negro: 327 mg

La dosis diaria recomendada de magnesio varía según la edad y el género.

La ingesta diaria recomendada es de **400 a 420 mg** para hombres adultos y de **310 a 320 mg** para mujeres adultas.

¿Hay suplementos de magnesio disponibles?

- Hay varios tipos disponibles en el mercado y la elección va a depender de las necesidades individuales y las preferencias personales.
- Cómo tomarlo: vía oral con agua.
- Cuándo tomarlo: con una comida, para ayudar a reducir la irritación gastrointestinal y mejorar la absorción del magnesio.
- Monitoreo: realizar análisis periódicos y ajustar la dosis según sea necesario, ya que niveles elevados de magnesio en sangre pueden implicar complicaciones a nivel de salud.
- Siempre debe consultar previamente con un médico antes de comenzar a tomar estos productos.