

LA CLAVE ES UNA DOSIS EFECTIVA Y BIODISPONIBLE

Magnesio: entre la certeza científica y el consumo inadecuado

Su efectividad depende de la forma química y del aporte real de magnesio elemental que el organismo logra absorber.

La evidencia científica sobre las propiedades del magnesio está respaldada por décadas de investigación. Diversos estudios lo vinculan con el sueño, la reducción del estrés, la función muscular, la memoria, la salud cardiovascular y la regulación de la presión arterial. Pocos nutrientes tienen una presencia tan transversal en la fisiología humana. Sin embargo, muchas personas lo consumen a diario sin notar efectos. La paradoja no está en la ciencia, sino en la forma en que se utiliza.

El organismo no utiliza el total de magnesio que declara la etiqueta frontal de un suplemento, sino el llamado "magnesio elemental". Es decir, la fracción que queda disponible tras el procesamiento intestinal y que logra ingresar a la circulación. La diferencia entre uno y otro puede ser del 80%. Así, un suplemento puede decir '400 mg.' de magnesio y entregar 60 mg. elementales reales. "Técnicamente correcto. Nutricionalmente insuficiente. Es como pedir un vaso de jugo y recibir uno lleno de hielo. El vaso llega lleno. Pero lo que tomas es casi nada", comentan desde el equipo técnico de Newscience.

Los ensayos clínicos que respaldan el uso del magnesio



NEWSSCIENCE

Newscience ofrece tres variedades de magnesio, cada una diseñada para una necesidad específica.

han sido diseñados para corregir déficits reales. En la mayoría de los casos, las intervenciones consideran entre 300 y 400 mg. de magnesio elemental al día, rango que también es reconocido por distintas normativas. La lógica es directa: para revertir una carencia, la dosis debe ser efectiva y biodisponible.

En este contexto, la forma química del suplemento adquiere un rol clave. Desde Newscience explican que la biodisponibilidad —la capacidad de absorción intestinal— varía significativamente entre las distintas sales de magnesio. Algunas, como el óxido de magnesio, presentan niveles de

absorción bajos, mientras que otras, como las formas queladas o el citrato, pueden alcanzar niveles considerablemente más altos. Así, dos productos con la misma cifra en la etiqueta pueden tener efectos muy distintos en el organismo.

A esto se suma el impacto del estrés. El aumento sostenido del cortisol incrementa la excreción urinaria de magnesio, lo que genera un círculo vicioso: el estrés reduce los niveles del mineral y su déficit, a su vez, disminuye la capacidad del organismo para enfrentarlo.

El cerebro también impone sus condiciones. El magnesio participa en procesos como la

memoria, el aprendizaje y el sueño profundo, pero no todas sus formas logran atravesar la barrera hematoencefálica.

En este escenario, la recomendación es revisar la cantidad de magnesio elemental por porción y la forma química utilizada. No todo el magnesio es igual ni cumple la misma función. Su efectividad depende, en última instancia, de que la dosis y la forma elegida permitan que el mineral llegue donde el cuerpo lo necesita.

Por eso, Newscience ha desarrollado tres formatos, cada uno para una necesidad específica. Todos sin hielo. Mg Quelado es para quien quiere el magnesio esencial, bien hecho: citrato quelado puro, 400 mg elementales, el vaso base. MagMax Brain está diseñado para el cerebro: L-treonato de magnesio, una de las pocas sales que cruza la barrera hematoencefálica, con beneficios documentados en memoria, concentración y sueño profundo, y MagMax 4 Magnesios, que es la fórmula para todo el cuerpo: cuatro sales queladas con afinidad específica al corazón, los huesos, los músculos y el sistema nervioso.

Los encuentras en todas las farmacias y en newsciencestore.com