

COLUMNA

Dyana Sepúlveda Caro
Académica de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián



Magnesio: ¿suplemento necesario o moda sin riesgo?

En los últimos años, el magnesio ha ganado popularidad como suplemento, y cada vez más personas están optando por autorrecetarse esta sustancia. ¿Pero es necesario que todos lo consumamos en forma de suplemento? ¿Qué efectos puede tener tomarlo sin un déficit comprobado? Cabe destacar que el 80% de la población occidental tiene deficiencia de magnesio y en estos casos es recomendable una suplementación, además de realizar modificaciones en la alimentación. El magnesio es vital para el funcionamiento óptimo del organismo. Ayuda a regular la presión arterial, contribuye a la salud ósea y muscular, y es fundamental para el metabolismo energético. Además, se ha demostrado que este mineral tiene efectos positivos en el estado de ánimo, ayudando a reducir la ansiedad y mejorar el sueño al influir en la producción de neurotransmisores como la serotonina.

Si la persona necesita de un suplemento se debe fijar en que tenga buena absorción, buena tolerancia intestinal y que cubra su necesidad específica.

Existen distintos tipos de suplemento de magnesio con diferentes usos:

-Citrato de magnesio: mejora digestión, ayuda a disminuir calambres.

-Malato de magnesio: aumenta

energía, regula glicemia e insulina.

-Bisglicinato o glicinato, L-treonato y taurato de magnesio: reduce ansiedad y estrés, además de mejorar la calidad del sueño

Los peores suplementos en términos de absorción, biodisponibilidad y efectos secundarios como intolerancia intestinal son: óxido de magnesio, hidróxido de magnesio, aspartato de magnesio, carbonato de magnesio y sulfato de magnesio.

Es muy importante que la suplementación siempre debe ser personalizada y antes de considerarla es necesario consultarla con un profesional capacitado, ya que la suplementación de magnesio tiene algunas contraindicaciones, por mencionar algunas, inflamación del colon, diarrea, alteraciones renales.

La deficiencia de magnesio puede manifestarse a través de diversos síntomas, que van desde leves hasta graves. Los primeros signos incluyen náuseas, fatiga, debilidad y pérdida de apetito. A medida que la deficiencia se agrava, pueden aparecer calambres musculares, espasmos, arritmias cardíacas e incluso trastornos neurológicos como convulsiones o delirio. Es importante señalar que muchas personas no presentan síntomas hasta que los niveles son críticamente bajos.