

QUIZÁ TE FALTA MAGNESIO Y NO LO SABES

LA FALTA DE UNA CANTIDAD ADECUADA EN EL ORGANISMO DE ESTE MINERAL CLAVE, QUE REGULA LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA, LA ESTABILIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO, LA RESPUESTA AL ESTRÉS Y LA CAPACIDAD DEL CUERPO PARA REPARAR Y REGENERARSE, ES MUY FRECUENTE PERO NO ESTÁ DIAGNOSTICADA EN MUCHAS DE LAS PERSONAS QUE PADECEN SUS EFECTOS, ADVIERTE UN EXPERTO EN SALUD METABÓLICA.



Daniel Galilea.
 EFE - Reportajes

Vivimos en una sociedad en la que la fatiga constante, el estrés crónico y el insomnio han dejado de ser excepcionales para convertirse en la norma", advierte Phil Hugo (Toulouse, Francia, 1991), farmacéutico, nutricionista y divulgador especializado en salud integrativa, suplementación y estilo de vida.

Para este especialista (<https://philhugo.com>) fundador de la Intergalactic Academy, que imparte formación en salud metabólica, "el frecuente pero infradiagnosticado déficit de magnesio es el hilo invisible que conecta gran parte de los problemas de salud actuales, desde la resistencia a la insulina hasta la ansiedad, pasando por el envejecimiento precoz". Desde que era estudiante de farmacia, Hugo se apasionó por el magnesio, al que describe como 'El mineral que potencia tu vida', el título de su último libro, donde explica sus beneficios, cómo densificar la dieta en magnesio a través de alimentos, aguas y suplementos, cómo elegir la mejor forma de este mineral y cómo potenciar su absorción y cuáles son las señales clínicas que alertan de que el déficit está afectando al organismo.

Por esa razón, ha dedicado muchas horas de estudio para recopilar la evidencia científica más detallada sobre el magnesio en los seres humanos, de manera que podamos beneficiarnos de ese conocimiento y aplicarlo en nuestra vida personal o a nivel profesional, según apunta en una entrevista con EFE.

UN MINERAL ABUNDANTE EN NUESTRO ORGANISMO.

"El magnesio es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo humano, y el segundo más abundante dentro de las células después del potasio", según este experto.

"Un individuo promedio de 70 kilos contiene en su cuerpo aproximadamente 25 gramos de magnesio, de los cuales más de la mitad están almacenados en los huesos, el 20 por ciento en los músculos y menos del 1 por ciento en la sangre", añade Hugo.

Explica que "entre las principales hormonas que regulan el metabolismo del magnesio en nuestro organismo figuran la vitamina D (considerada una sustancia hormonal), paratiroide (PTH), la insulina, la antiidiurética y las hormonas sexuales".

Hugo señala que "resolver el déficit de magnesio no eliminaría las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y los trastornos mentales, que representan el 80 por ciento de los costes sanitarios en el mundo, pero podría reducir de manera significativa la incidencia de estos problemas de salud".

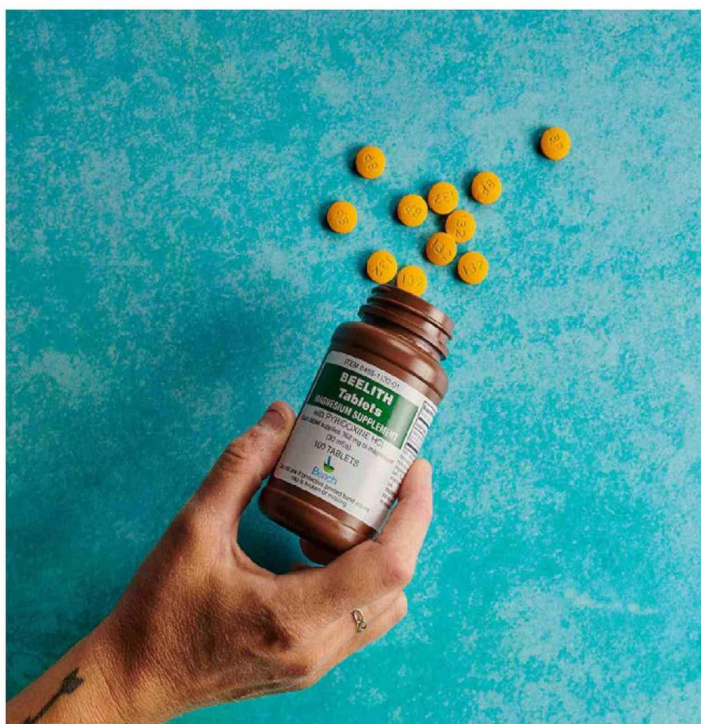
"Es una solución simple, económica y accesible que estamos ignorando al aplicar otros enfoques más costosos y complejos", afirma con rotundidad.

NIVELES ACEPTABLES, PERO NO ÓPTIMOS.

"El magnesio es el epicentro de la protección contra diversas enfermedades, pero hay millones de personas que viven en lo que se denomina déficit crónico latente de magnesio o 'déficit oculto', cuyos análisis de sangre caen dentro del rango 'aceptable', pero no dentro del rango 'óptimo' "pone de relieve.

"Aceptable no significa óptimo. Puedes tener insomnio, migrañas, ansiedad o incluso hipertensión,

continúa



Los suplementos de magnesio pueden ayudar a solucionar el déficit de este mineral, frecuente e infradiagnosticado.



y que tu magnesio 'salga bien' en tu analítica, porque la deficiencia real de este mineral no se aprecia en el suero sanguíneo, pero ocurre dentro de las células en tejidos como el hueso, el cerebro, el corazón o los músculos" advierte.

"Cuando falta magnesio, las mitocondrias ("centrales energéticas" de las células) se desestabilizan, la respiración se altera, se produce más estrés oxidativo (daño celular) y se generan depósitos de calcio en las arterias, el cerebro y otros tejidos", advierte Hugo.

"La buena noticia es que se puede salir de un déficit crónico de magnesio, así como prevenirlo, en un poco menos de tres meses, tomando (siempre bajo supervisión profesional, y nunca como automedicación) magnesio elemental durante doce semanas", apunta. "El análisis de diez estudios randomizados controlados en humanos estableció que con una dosis diaria de 500 miligramos se puede subir los niveles de este mineral hasta llegar al límite inferior del rango 'óptimo', según puntualiza este farmacéutico y nutricionista.

LOS ENEMIGOS ALIMENTARIOS DEL MAGNESIO.

Hugo revela dos de los 'enemigos del magnesio' en nuestra alimentación, enmarcados dentro de un fenómeno de que "hoy en día comemos más, pero nos nutrimos menos".

Señala que se calcula que "desde 1940 hasta hoy, los niveles de magnesio en frutas y verduras han disminuido hasta un 80 por ciento por culpa de la agricultura intensiva".

Por otra parte, "los alimentos ultra-procesados que llenan estanterías y neveras (pizzas, cereales azucarados, barritas, bollos, refrescos, aceites refinados, aperitivos industriales), no sólo no aportan magnesio, sino que lo roban", prosigue.

"El metabolismo de la glucosa (azúcar sanguíneo) necesita magnesio, pero este tipo de alimentación drena la vitamina B6 (pirixodina), que es esencial para la absorción dentro de las células, con el resultado de que el poco magnesio que entra al cuerpo no se utiliza bien", remarca.

"Durante milenios, el agua natural fue una fuente importante de magnesio, pero hoy, la mayoría de las aguas embotelladas contienen menos de 10 miligramos por litro. Estamos bebiendo agua estéril, sin magnesio ni nada", lamenta.

"Tener en nuestro organismo unos niveles óptimos de magnesio nos protege frente a la mayoría de las enfermedades modernas crónicas (demencia, depresión, ansiedad, diabetes, aterosclerosis, infarto de miocardio,



hipertensión, síndrome premenstrual, osteoporosis y cáncer) convirtiéndose en un factor determinante de nuestra longevidad" enfatiza.

ALIMENTOS, AGUA MINERAL Y SUPLEMENTOS.

Respecto de las fuentes naturales de magnesio, Hugo señala que "a veces el magnesio se asocia casi exclusivamente con alimentos vegetales, cuando lo cierto es que los productos de origen animal también tienen mucho que ofrecer".

"Los pescados azules, mariscos y hasta los caracoles son fuentes excelentes de magnesio, a veces comparables a las fuentes vegetales, con el añadido de que nuestro cuerpo puede absorber mejor el magnesio de estos alimentos, que además aportan una densidad muy alta de otros nutrientes esenciales", destaca.

Hugo explica que "un agua embotellada se considera rica en magnesio cuando su contenido de magnesio para un litro de agua es superior a 50 miligramos".

"Las aguas minerales más alta en magnesio, pueden llegar a aportar (por cada 2 litros bebidos al día), hasta un 90 por ciento de la RDA (siglas en inglés de Ingesta Dietética Recomendada) de este mineral que necesita una persona, establecida en 400 miligramos (mg) para los hombres y 350 miligramos (mg) para las mujeres", de acuerdo con este especialista.

"Consumir diariamente alimentos o aguas ricas en magnesio, junto con una suplementación adecuada, que proporcione una dosis de mineral adicional a la proveniente de la dieta, y sea pautada y supervisada por un profesional de salud, ayudará a alcanzar y mantener un estado óptimo de magnesio", destaca.

Phil Hugo recomienda suplementar cuando la ingesta de magnesio a través de la dieta y el agua sea insuficiente; se presenten varios síntomas asociados a la deficiencia de este mineral; o los análisis de sangre u otras pruebas muestren una deficiencia de magnesio.

LA DOSIS DIARIA QUE RECOMIENDAN LOS MÉDICOS.

Consultado por EFE acerca de qué medidas podemos adoptar para cumplir con la ingesta diaria recomendada, Hugo ofrece algunas recomendaciones para que tanto mujeres como hombres puedan alcanzar una media de 400 mg de magnesio diarios solamente comiendo alimentos reales y bebiendo agua embotellada como opción, sin recurrir a suplementos. Hugo explica que "los alimentos densos en magnesio figuran entre los más nutritivos que hay en el planeta" y matiza que "la clave está en saber qué cantidad tomar de cada uno".

Según este autor, un ejemplo de una alimentación diaria que permita cubrir el 100% de las recomendaciones sería el siguiente:

Sin bebidas: 100 g de sardinas, anchoas, boquerones o mejillones; 100 g de espinacas, lentejas o garbanzos; 30 g de almendras, nueces, nueces de Brasil o avellanas; 30 g de chocolate negro 90-100 %; 30 g de semillas de lino o chía; que aportan en conjunto alrededor de 375 mg de magnesio.

Con bebidas: 1 litro de agua San Pellegrino y 50 mililitros de agua de mar, que aportan cerca de 500 mg de mineral. "No siempre es fácil mantener una combinación dietética de este tipo a diario, por lo que más de la mitad de la población no cubre sus necesidades de magnesio y podría tener déficit subclínico, según los cálculos vigentes, por lo que los suplementos pueden ser una herramienta útil", explica este experto.

"Formulaciones como el N-acetiltaurinato de magnesio, el malato y el bisglicinato son excelentes opciones, que permiten una buena absorción; aportan fácilmente más de la mitad de la dosis recomendada en una sola toma y pueden producir mejoras en los casos de fatiga, estrés, depresión, diabetes y problemas de sueño, según la evidencia científica", explica Hugo.

"Una buena alimentación sigue siendo la base para obtener suficiente magnesio, y los suplementos de calidad son un impulso que genera un impacto positivo adicional", concluye. @