

Fecha: 18-05-2024
Medio: La Prensa Austral
Supl.: La Prensa Austral
Tipo: Noticia general
Título: El mineral presente en algunos alimentos que puede ayudar combatir el insomnio

Pág.: 26
Cm2: 710,7
VPE: \$ 928.874

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: ☐ No Definida

El mineral presente en algunos alimentos que puede ayudar combatir el insomnio

» Colabora en la producción de melatonina y a regular neurotransmisores clave.

Las dificultades para conciliar el sueño son comunes en la sociedad actual y están estrechamente vinculadas con problemas de salud como enfermedades cardíacas, renales, hipertensión, diabetes y depresión. A lo largo de la historia, se han utilizado numerosos remedios naturales como el opio, la valeriana y el alcohol para favorecer el sueño. En la actualidad, los médicos pueden recetar somníferos, pero muchos prefieren alternativas naturales como el magnesio para tratar el insomnio.

Uno de cada tres adultos presenta síntomas de insomnio, que incluyen dificultad para conciliar el sueño o para mantenerlo. Este problema puede ser de corto plazo, es decir, dure un par días o semanas, o crónico, que persiste más de tres días a la semana durante más de tres meses.

El magnesio, un mineral crucial que no es producido por el cuerpo y debe obtenerse de fuentes externas como alimentos o suplementos, puede ser útil contra el insomnio. Se encuentra en alimentos como nueces, semillas, legumbres, cereales integrales, vegetales de hojas verdes y productos lácteos.

El magnesio está involucrado en más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo, apoya el sistema inmunológico, mantener la salud ósea, regular el ritmo cardíaco, la función muscular y nerviosa, el nivel de glucosa en sangre y disminuyen la presión arterial. En el ámbito del sueño, el magnesio juega un papel vital debido a varios mecanismos:

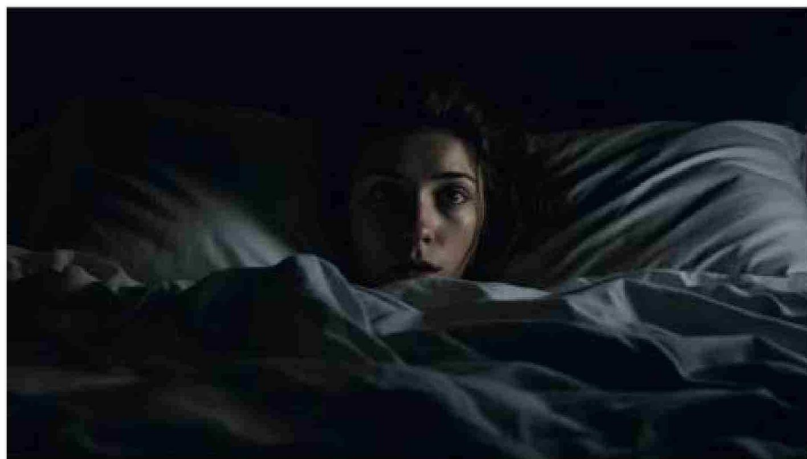
Producción de Melatonina: El magnesio ayuda a producir y mantener la melatonina, la hormona que regula el sueño.

Regulación de Neurotransmisores: Este mineral equilibra neurotransmisores como Gaba y glutamato. Gaba es tan efectivo que se usa en medicamentos recetados para dormir.

Reducción del Cortisol: El magnesio disminuye los niveles de cortisol, reduce la inflamación y mejora el ritmo circadiano.

Relajación Muscular y Nerviosa: Ayuda a relajar los nervios y los músculos, alivia afecciones como el síndrome de piernas inquietas.

Reducción de la Ansiedad y el Estrés: Contribuye a regular



Uno de cada tres adultos presenta síntomas de insomnio.

el sistema nervioso, disminuye la ansiedad y el estrés.

Se recomienda tomar magnesio aproximadamente 30 minutos

antes de acostarse. La dosis máxima aconsejada para adultos es de alrededor de 350 miligramos para evitar efectos

secundarios gastrointestinales. Entre las formas de magnesio disponibles, el glicinato de magnesio es el preferido para dormir por su alta absorción.

Es fundamental optar por suplementos que hayan sido sometidos a pruebas de terceros para asegurar su contenido y la ausencia de metales pesados y pesticidas. Consultar con un profesional de salud es siempre aconsejable, especialmente cuando se toman otros medicamentos, dado que el magnesio puede interactuar con ciertos tratamientos, como los bifosfonatos, algunos antibióticos y diuréticos, así como medicamentos para la acidez estomacal.

Qué alimentos contienen más magnesio

Para mantener adecuados los niveles de magnesio, la especialista en nutrición de la renombrada Clínica Cleveland de

Estados Unidos, Anna Taylor, propone incluir en la dieta diaria una variedad de alimentos ricos en este mineral esencial. Entre las recomendaciones destacan:

Frutos secos y semillas: A pesar de su pequeño tamaño, son una rica fuente de proteínas, fibra, grasas saludables y minerales como el magnesio. Taylor recomienda optar por almendras, semillas de lino, maní, pepitas de calabaza y semillas de chía para aumentar el aporte de magnesio.

Legumbres: Elementos nutritivos por excelencia, las legumbres como los porotos negros, alubias de Lima y la soja tierna o edamame proveen energía y magnesio, haciéndolos indispensables en la alimentación.

Cereales integrales ricos en fibra: Son otra importante fuente de magnesio. Consumir media taza de quinoa aporta 60 miligramos del mineral, mientras que una taza de trigo rallado suministra 56 miligramos.

Productos lácteos bajos en grasa: Aunque son reconocidos por su contenido en calcio, estos productos también son una buena fuente de magnesio. Una taza de leche descremada contiene más de 24 miligramos, y se recomienda igualmente el consumo de yogur descremado.

Verduras de hoja: Consideradas como un superalimento, las verduras como espinacas, acelga, col rizada (kale) son excelentes fuentes de magnesio, recomendadas de forma enfática por Taylor.

Fruta: Se aconseja comer dos raciones diarias de fruta dentro de una dieta equilibrada, especialmente palta, banana, papaya y moras, por su alto contenido en magnesio.

Verduras: Consumir arvejas (guisantes verdes), maíz y papas contribuye significativamente a alcanzar los requerimientos diarios de magnesio.

Chocolate y agua: El chocolate negro no solo es un placer para el paladar, sino también una fuente de magnesio. Asimismo, el agua -tanto de la canilla como mineral y embotellada- puede contribuir al aporte de magnesio, con una variación que oscila entre 1 mg y 120 mg por litro, según Taylor.



Se recomienda tomar magnesio aproximadamente 30 minutos antes de acostarse. La dosis máxima aconsejada para adultos es de alrededor de 350 miligramos.



Una adecuada selección de alimentos naturales ricos en este mineral es esencial para asegurar el bienestar general, evitando carencias que podrían desencadenar serias complicaciones de salud.

POR CELESTE SAWCZUK
INFOAR