

Magnésio e seus valores nutricionais

Aqui estão os dez tipos de magnésio, um mineral tão importante para nossas vidas, mas que muitas vezes passa despercebido. Vou explicar para você todos os seus valores nutricionais, afinal de contas, saúde é coisa séria!

Nota Importante: Esta obra tem por objetivo servir como complemento ao trabalho de um profissional da área médica devidamente regulamentado. Caso o leitor tenha conhecimento ou suspeite de algum problema, é essencial consultar um profissional de saúde. Nem o autor nem o editor se responsabilizam por quaisquer danos, perdas ou riscos (materiais, físicos ou morais) ocorridos direta ou indiretamente pelo uso ou aplicação do conteúdo apresentado na obra.

Magnésio (Mg): Um mineral essencial

O magnésio, em combinação com o cálcio, regula a permeabilidade das membranas celulares. Ele atua como um bloqueador de canais de cálcio, prevenindo a calcificação das artérias coronárias e a hipocalcemia. Sua concentração nos fluidos extracelulares é crítica para a integridade e funcionamento do sistema nervoso central. Estudos em cardiologia mostram sua eficácia, mesmo sem a presença de hipomagnesemia.

No entanto, cerca de 75% da população consome menos magnésio do que o recomendado. Antes, o sal marinho era uma importante fonte de magnésio. Com a industrialização e o refino, a maior parte do magnésio é removida, tornando o sal refinado nocivo, composto principalmente de cloreto de sódio e aditivos químicos tóxicos.

Principais formas de magnésio e suas aplicações terapêuticas:

1. Cloreto de Magnésio:

Forma salina amplamente conhecida e facilmente absorvível. Estimula o sistema imunológico, mas pode ter efeito laxativo.

2. Sulfato de Magnésio:

Conhecido por suas propriedades laxantes, é útil em "limpezas intestinais". Também é usado em compressas e banhos terapêuticos.

3. Óxido de Magnésio:

Possui alta concentração de magnésio elementar, mas baixa biodisponibilidade. É comumente encontrado em suplementos.

4. Magnésio Glicina:

Altamente absorvível e usado para tratar fadiga neuromuscular, estresse e síndrome pré-menstrual, especialmente combinado com vitamina B6.

5. Magnésio Malato:

Excelente para produção de energia, detoxificação de metais pesados e saúde osteomuscular. Recomendado para fibromialgia e fadiga crônica.

6. Magnésio Citrato:

Promove relaxamento muscular e é indicado para hipertensão arterial e prevenção de espasmos cardíacos.

7. Magnésio Aspartato:

Auxilia no desempenho cardíaco e no combate ao estresse.

8. Magnésio Taurato:

Útil na prevenção de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, aumentando a sensibilidade à insulina.

9. Magnésio Treonato:

Forma de nova geração com alta capacidade de penetração no cérebro, melhorando a memória e prevenindo demências como o Alzheimer.

10. Óleo de Magnésio (Transdérmico):

Uma solução de cloreto de magnésio e água destilada. Altamente absorvível pela pele, é eficaz em casos de febre infantil, ajudando a evitar convulsões.

Fontes alimentares de magnésio:

Algas, castanhas, levedura, cereais integrais, polpa de coco, folhas de beterraba, figo, milho e abacate. O refino de grãos pode levar à perda de até 90% do magnésio presente.

Recomendações diárias:

Ingestão Dietética de Magnésio (IDM): 350 mg.

Faixa sugerida: 300-800 mg/dia de magnésio elementar.

Considerações finais:

O magnésio participa de mais de 350 reações bioquímicas no corpo, sendo essencial para o equilíbrio iônico, o sistema nervoso, a saúde cardiovascular, o fortalecimento ósseo e a imunidade.

Autor: José Raimundo dos Santos – Master em Terapia Ortomolecular e Oligoterapia

E-mail: jsantos100660@gmail.com