

Magnesio: músculo, nervios y descanso

El magnesio participa en cientos de reacciones enzimáticas del cuerpo, desde la producción de energía hasta la relajación muscular y nerviosa. Es de los minerales con déficit subclínico más frecuente en dietas occidentales.

PARA QUÉ SIRVE



Función muscular

Interviene en la contracción y la relajación del músculo.



Sistema nervioso

Necesario para una transmisión nerviosa adecuada.



Producción de energía

Cofactor en cientos de reacciones enzimáticas del metabolismo.



Salud ósea

Forma parte de la estructura mineral del hueso.



Ritmo cardíaco

Contribuye a mantener un latido cardíaco regular.



Sueño y relajación

Se asocia a mejor calidad de sueño y menos calambres nocturnos.

El déficit leve de magnesio (cansancio, calambres, irritabilidad) es relativamente frecuente y a veces se confunde con otras causas. El estrés mantenido, el alcohol y las dietas pobres en vegetales aumentan el riesgo.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Magnesio: de dónde sacarlo

Está presente sobre todo en alimentos de origen vegetal: frutos secos, legumbres, cereales integrales y verdura de hoja verde.

DÓNDE ESTÁ



Frutos secos y semillas

Almendras, anacardos y semillas de calabaza son fuentes destacadas.



Verdura de hoja verde

Espinaca y acelga aportan buena cantidad.



Legumbres

Contribuyen de forma importante.



Cereales integrales

Buena fuente, se pierde en gran parte al refinar.



Cacao y chocolate negro

Fuente sorprendentemente rica en magnesio.



Aguacate

Aporta cantidades interesantes.

Las formas de magnesio en suplementos varían en absorción y efecto: el óxido de magnesio es barato pero tiene un efecto laxante marcado; otras formas (citrato, bisglicinato) suelen tolerarse mejor. Consúltalo con tu profesional antes de elegir una.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.