

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 23 de outubro de 2007**

### **Mais magnésio significa melhor saúde**

(OMNS 23 de outubro de 2007) Mais de dois terços de todos os americanos não consomem a ingestão diária recomendada de magnésio. Ainda mais alarmantes são os dados de um estudo que mostra que 19% dos americanos não consomem nem mesmo a metade da ingestão diária de magnésio recomendada pelo governo. (1) Portanto, não é surpreendente que invalidez e morte por ataque cardíaco e derrame sejam as principais causas de morte no país. O National Institutes of Health afirma: "O magnésio é necessário para mais de 300 reações bioquímicas no corpo. Ele ajuda a manter a função muscular e nervosa normal, mantém o ritmo cardíaco estável, oferece suporte a um sistema imunológico saudável e mantém os ossos fortes. O magnésio também ajuda a regular níveis de açúcar no sangue, promove a pressão arterial normal e é conhecido por estar envolvido no metabolismo energético e na síntese de proteínas.

Alimentos ricos em magnésio incluem nozes, sementes, espinafre, iogurte, gérmen de trigo e grãos inteiros. Poucos americanos comem o suficiente para garantir uma ingestão adequada de magnésio de 400 mg / dia. Os suplementos de magnésio estão comumente disponíveis como óxido de magnésio barato em comprimidos de 100 ou 250 mg. Para melhor absorção, os médicos geralmente preferem comprimidos de magnésio quelatado com aminoácidos ou citrato de magnésio. O magnésio está disponível sem receita médica em lojas de produtos naturais e com desconto em todos os lugares. As pessoas normalmente começam a suplementação com 200 mg por dia e podem aumentar lentamente para 600 mg por dia, tomados em doses divididas, algumas com cada refeição. (4,5) Pessoas com insuficiência renal não devem tomar suplementação de magnésio, a menos que orientado por seu médico. Caso contrário, a toxicidade do magnésio é extremamente rara. Não houve mortes por suplementação dietética com magnésio.

### **Referências:**

(1) King D, Mainous A 3rd, Geesey M, Woolson R. Dietary magnésio e níveis de proteína C reativa. J Am Coll Nutr. 24 de junho de 2005 (3): 166-71.

(2) <http://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium.asp>

(3) <http://www.mgwater.com>

(4) Miller T. O papel do magnésio na prevenção de doenças coronárias e outras desordens. <http://www.mgwater.com/tmiller.shtml>

(5) Dean C. O milagre do magnésio. <http://www.carolyndean.com>

(6) <http://www.aapcc.org/annual-reports/>

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>

O Orthomolecular Medicine News Service, revisado por pares, é um recurso informativo sem fins lucrativos e não comercial.