**¿ Necesita más magnesio ?**

Los síntomas de una ingesta pobre de magnesio pueden incluir calambres musculares, tics faciales, sueño deficiente y dolor crónico.

Vale la pena asegurarse de que obtiene la cantidad de magnesio adecuado antes de que se presenten signos de deficiencia.

**Pero, ¿cómo puede saber si mi cuerpo está recibiendo suficiente magnesio ?**

Según los estudios de población de la ingesta de magnesio promedio, casi la mayoria de personas recibe sólo la mitad del magnesio que necesitan diariamente para mantenerse saludable.

La evaluación del magnesio se realiza típicamente con pruebas de sangre, pero estas pruebas son engañosas porque sólo el 1% de magnesio del cuerpo se encuentra realmente en la sangre, por lo que la prueba clínica de sangre puede no identificar con éxito la deficiencia de magnesio.

**¿Qué hacer?**

Afortunadamente, es posible tener una idea simplemente haciendo algunas preguntas sobre su estilo de vida, y observando ciertos signos y señales de bajos niveles de magnesio.

Aprenda a leer sus signos a continuación, y averigüe qué puede hacer para asegurar el equilibrio de magnesio y buena salud.

Si responde afirmativamente a cualquiera de las siguientes preguntas, puede estar en riesgo de una ingesta baja de magnesio.

**1. ¿Usted bebe bebidas carbonatadas regularmente?**

La mayoría de los refrescos de color oscuro contienen fosfatos. Estas sustancias realmente se unen con magnesio dentro del tracto digestivo, haciéndolo no disponible para el cuerpo. Así que incluso si usted está comiendo una dieta equilibrada, al beber refrescos con sus comidas usted está descargando magnesio fuera de su sistema.  
El consumo promedio de bebidas carbonatadas hoy en día es más de diez veces lo que era en 1940. Este aumento escalofriante es responsable de la reducción de la disponibilidad de magnesio y calcio en el cuerpo.

**2. ¿ Come regularmente pasteles, pasteles, postres, dulces u otros alimentos dulces ?**

El azúcar refinada no es sólo un producto cero de magnesio, sino que también hace que el cuerpo excrete magnesio a través de los riñones.

El proceso de producción de azúcar refinado de la caña de azúcar elimina la melaza, eliminando el contenido de magnesio por completo.

Los alimentos dulces son conocidos por los nutricionistas como "anti-nutrientes". Anti-nutrientes como los dulces, son alimentos que reemplazan alimentos nutritivos enteros en la dieta, sin embargo, en realidad consumen nutrientes cuando se digieren, lo que resulta en una pérdida neta.

Debido a que todos los alimentos requieren vitaminas y minerales para ser consumidos con el fin de impulsar el proceso de digestión, es importante elegir los alimentos que den nutrientes vitales

**3. ¿ Experimenta mucho estrés en su vida, o ha tenido recientemente un procedimiento médico importante como una cirugía ?**

El estrés físico y emocional puede ser una causa de deficiencia de magnesio.

El estrés puede ser una causa de deficiencia de magnesio, y la falta de magnesio tiende a magnificar la reacción de estrés, empeorando el problema.

En los estudios, la adrenalina y el cortisol, subproductos de la "lucha o fuga" reacción asociada con el estrés y la ansiedad, se asociaron con disminución de magnesio.

Debido a que las condiciones estresantes requieren más uso de magnesio por el cuerpo, todas estas condiciones pueden conducir a la deficiencia, incluyendo tanto las formas psicológicas y físicas de estrés como cirugía, quemaduras y enfermedades crónicas.

**4. ¿ Bebe café, té o otras bebidas con cafeína diariamente ?**

Los niveles de magnesio son controlados en el cuerpo en gran parte por los riñones, que filtran y excretan el exceso de magnesio y otros minerales.

Pero la cafeína hace que los riñones liberen magnesio extra independientemente del estado del cuerpo.

Si bebe bebidas cafeinadas como café, té y refresco regularmente, aumenta el riesgo de deficiencia de magnesio.

**5. ¿ Toma usted un diurético, medicamento para el corazón, medicamentos contra el asma, píldoras anticonceptivas o terapia de reemplazo de estrógenos ?**

Se ha demostrado que los efectos de ciertos medicamentos reducen los niveles de magnesio en el cuerpo al aumentar la pérdida de magnesio a través de la excreción de los riñones.

**6. ¿ Bebe más de siete bebidas alcohólicas por semana ?**

El efecto del alcohol sobre los niveles de magnesio es similar al efecto de los diuréticos: reduce el magnesio disponible para las células aumentando la excreción de magnesio por los riñones.

En estudios, la deficiencia clínica de magnesio se encontró en el 30% de los alcohólicos.

El aumento de la ingesta de alcohol también contribuye a la disminución de la eficiencia del sistema digestivo, así como la deficiencia de vitamina D, que pueden contribuir a niveles bajos de magnesio.

**7. ¿ Toma suplementos de calcio sin magnesio o suplementos de calcio con magnesio en menos de una proporción de 1: 1 ?**

Los estudios han demostrado que cuando la ingesta de magnesio es baja, la suplementación de calcio puede reducir el magnesio

Y, mientras que la suplementación de calcio puede tener efectos negativos sobre los niveles de magnesio, la suplementación de magnesio en realidad mejora el uso del calcio en el cuerpo.

Varios investigadores ahora apoyan una proporción de 1: 1 de calcio a magnesio para mejorar el soporte óseo y reducir el riesgo de enfermedad.

Esto se debe no sólo a la creciente evidencia que apunta a la deficiencia generalizada de magnesio, sino también a las preocupaciones sobre el riesgo de calcificación arterial cuando los almacenes de magnesio bajos se combinan con un alto consumo de calcio.

De acuerdo con el investigador de magnesio Mildred Seelig:

El cuerpo tiende a retener calcio cuando está en un estado deficiente en magnesio.

La ingesta adicional de calcio en ese momento podría causar un aumento anormal de los niveles de calcio dentro de las células, incluyendo las células del corazón y los vasos sanguíneos ... Dado el delicado equilibrio necesario entre el calcio y el magnesio en las células, es mejor asegurarse de que hay suficiente magnesio tomando suplementos de magnesio.  
  
**8. ¿ Experimenta alguno de los siguientes síntomas :**

**Ansiedad ?, hiperactividad ?, dificultad para dormir ?**

Los síntomas anteriores pueden ser signos neurológicos de deficiencia de magnesio.

El magnesio adecuado es necesario para la conducción nerviosa y también está asociado con desequilibrios electrolíticos que afectan al sistema nervioso.

El magnesio bajo también se asocia con cambios de la personalidad ya veces depresión.

**9. ¿Experimenta alguno de los siguientes síntomas :**

**Espasmos musculares dolorosos?, cólicos musculares?, fibromialgia?, tics faciales, movimientos involuntarios de los ojos?**

Síntomas neuromusculares como estos son algunos de los signos clásicos de un potencial déficit de magnesio.

El magnesio es un elemento requerido de la relajación muscular, y sin ella nuestros músculos estarían en un estado constante de contracción.

El calcio, por otro lado, señala los músculos a contraerse. Como se señala en el libro **The Magnesium Factor**, **los dos minerales son "dos caras de una moneda fisiológica**; Tienen acciones que se oponen entre sí, pero funcionan como un equipo ".

El Signo de Chvostek y el Signo del Trousseau son pruebas clínicas para movimientos musculares involuntarios, y ambos pueden indicar deficiencia de calcio o magnesio, o ambos.

De hecho, la deficiencia de magnesio puede realmente aparecer como la deficiencia de calcio en las pruebas, y una de las primeras recomendaciones sobre la recepción de los resultados de bajo calcio es la suplementación de magnesio.

**10. Respondió afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores y también tiene 55 años de edad o más?**

Los adultos mayores son particularmente vulnerables al bajo estatus de magnesio.

Se ha demostrado que el envejecimiento, el estrés y la enfermedad todos contribuyen a aumentar las necesidades de magnesio, sin embargo la mayoría de los adultos mayores en realidad tienen menos magnesio de fuentes de alimentos que cuando eran más jóvenes.

Además, el metabolismo del magnesio puede ser menos eficiente a medida que envejecemos, ya que los cambios del tracto gastrointestinal y los riñones contribuyen a que los adultos mayores absorban menos y retengan menos magnesio.

Si usted tiene más de 55 años y también muestra signos de estilo de vida o síntomas relacionados con el bajo nivel de magnesio, es particularmente importante que trabaje para mejorar su ingesta de magnesio.

Cuando los almacenes del cuerpo del magnesio funcionan bajo, los riesgos de la hipomagnesemia manifiesta (deficiencia del magnesio) aumentan perceptiblemente.

**¿Cómo puede saber con certeza si tiene una deficiencia?**

El impacto del magnesio es tan crucial y de gran alcance que los síntomas de su ausencia reverberan a través de los sistemas del cuerpo.

Esto hace que los signos de su ausencia sean difíciles de fijar con absoluta precisión, incluso para los investigadores más avanzados.

Los médicos Pilar Aranda y Elena Planells señalaron esta dificultad en su informe en el Simposio Internacional del Magnesio de 2007:

Las manifestaciones clínicas de la deficiencia de magnesio son difíciles de definir porque el agotamiento de este catión se asocia con anormalidades considerables en el metabolismo de muchos elementos y enzimas.

Si se prolonga, insuficiente ingestión de magnesio puede ser responsable de los síntomas atribuidos a otras causas, o cuyas causas son desconocidas.

Entre los investigadores, **la deficiencia de magnesio se conoce como la epidemia silenciosa de nuestros tiempos,** y es ampliamente reconocido que las pruebas definitivas para la deficiencia sigue siendo difícil de alcanzar.

Judy Driskell, profesora de Nutrición y Ciencias de la Salud de la Universidad de Nebraska, se refiere a esta "deficiencia invisible" como deficiencia latente crónica de magnesio y explica:

Se han encontrado concentraciones normales de magnesio y suero en individuos con bajo contenido de magnesio en glóbulos rojos y tejidos. Sin embargo, los esfuerzos para encontrar un indicador del estado de magnesio no han producido resultados

Sin embargo, aunque la identificación de la deficiencia de magnesio puede ser poco clara, su importancia es innegable.

El magnesio activa más de 300 reacciones enzimáticas en el cuerpo, traduciéndose en miles de reacciones bioquímicas que ocurren de forma constante a diario.

El magnesio es crucial para la transmisión nerviosa, la contracción muscular, la coagulación de la sangre, la producción de energía, el metabolismo de nutrientes y la formación de huesos y células.

Teniendo en cuenta estos efectos variados y abarcadores, sin mencionar el efecto en cascada que los niveles de magnesio tienen en otros minerales importantes como el calcio y el potasio, una cosa es clara: **la ingesta baja de magnesio a largo plazo es algo que hay que evitar.**

**¿Qué puedo hacer para aumentar la ingesta de magnesio?**

Cuanto más tiempo su ingesta sigue siendo baja, más probabilidades de que sus reservas corporales se verán disminuidas, dejándole expuesto a algunos de los efectos secundarios más preocupantes de la deficiencia a largo plazo.

Según el Dr. Carolyn Dean, M.D., N.D., y experto en terapia de magnesio, la cantidad de magnesio adecuado puede mejorar la salud del corazón, prevenir el accidente cerebrovascular y la obesidad, y mejorar el estado de ánimo y la memoria.

Sin embargo, para muchas personas, especialmente aquellos con enfermedades y síntomas asociados con magnesio bajo, la suplementación con magnesio activo puede ser un elemento crucial para volver a la buena salud.

En su libro, **The Magnesium Miracle, el Dr. Dean** señala que lograr el magnesio adecuado a través de los alimentos es notoriamente difícil, afirmando:

Estoy convencido de que para obtener suficiente magnesio hoy en día, es necesario tomar suplementos.

Una de las maneras más eficaces para mejorar sus niveles de magnesio es combinar una dieta saludable con magnesio en la piel, con jabones y cremas con magnesio

Muchos de los factores que contribuyen a las bajas reservas de magnesio son causados ​​por ineficiencias del tracto gastrointestinal.

Al suministrar magnesio a través de la piel directamente a las células, los productos tópicos de magnesio evitan muchos de los problemas asociados con la baja absorción de magnesio.

En los adultos mayores, los niveles reducidos de ácido gástrico en el sistema digestivo pueden ser un factor en la disponibilidad reducida de minerales. Los suplementos de ácido clorhídrico se pueden combinar con magnesio para combatir este dilema; Sin embargo, una opción más simple y menos costosa es el uso de suplementos de cloruro de magnesio.

Se ha demostrado que el cloruro de magnesio tiene una alta biodisponibilidad, a la vez que proporciona el cloruro necesario para la digestión saludable y la absorción de vitaminas y minerales.

**Mildred Seelig, investigadora del magnesio, ha calificado al magnesio de "guardián silencioso de nuestros corazones y arterias" y "necesario para la vida". Y la doctora Carolyn Dean lo llama "el eslabón perdido de la salud total".**

Si usted no ha oído hablar mucho sobre el magnesio y su importancia para la buena salud, ahora es el momento de aprender.

Y si es algo que siempre has querido estudiar, ¡ahora es el momento de actuar!