

► 1 Septiembre, 2014

NUTRICIÓN

MAGN

MENOS POPULAR QUE EL CALCIO, EL MAGNESIO SE IMPONE COMO UN MINERAL DE PRESENCIA IMPRESCINDIBLE PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE GRAN PARTE DE LAS ACTIVIDADES DEL ORGANISMO. NECESARIO TANTO PARA NUESTRO SISTEMA NERVIOSO COMO PARA LA ESTRUCTURA ÓSEA Y MUSCULAR, ¡NO TE OLVIDES DE QUE TU DIETA TE APORTE LA MEDIA DIARIA RECOMENDADA!

TEXTO AURORA CAMPANY FOTOS AGENCIAS

Con unos 25 gramos de media de presencia en nuestro organismo, el magnesio es uno de los minerales esenciales para un buen funcionamiento de nuestros sistemas, en especial del nervioso y el digestivo. Pero sus beneficios van más allá: juega un papel relevante en más de 300 de las reacciones químicas habituales para el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

Como sucede con otros minerales y vitaminas, obtenemos ese magnesio a través de la ingesta de alimentos. De ahí la importancia de asegurarnos de que en nuestra dieta figuran aquellos que nos lo proporcionan en mayor medida: las verduras de hoja verdes, las legumbres, los frutos secos (en especial las almendras) y las aguas "duras" (las que tienen mayor presencia de minerales en su composición). Como regla general, para saber qué alimentos nos aportan magnesio basta con saber cuáles nos aportan fibra, porque suelen coincidir.

¿QUÉ PASA SI ME FALTA? Una dieta con un bajo aporte de magnesio va a incidir en la presencia de este mineral necesario en nuestro organismo, lo que repercutirá, principalmente, en el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema digestivo, aunque también puede incidir negativamente en la estructura ósea, debilitándola, e incluso en nuestro tono muscular.

El magnesio tiene un papel esencial en la buena transmisión de los impulsos

nerviosos, a través de los cuales el cerebro da las respuestas correctas a nuestro sistema nervioso ante los diversos estímulos. Eso explica que trastornos de falta de atención (TDA), la ansiedad, la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el nerviosismo, el insomnio y la depresión puedan tratarse con aportaciones extras de magnesio para paliar su déficit. Ese efecto calmante explica que se haya comprobado que tanto adultos como menores tienden a dormir mejor si ingieren magnesio antes de acostarse y que también sea recomendable para paliar el síndrome

¿CUÁNTO AL DÍA?

► Especialistas en nutrición y salud han calculado que, como promedio, un hombre debe asegurarse que su dieta le aporte unos 350 g/día de magnesio, mientras que en el caso de las mujeres esta cifra es de 300 g/día, excepto las embarazadas. Durante la gestación, se recomienda una ingesta media de 350 g/día, por la importancia que tiene el magnesio para la formación de los tejidos del bebé. A modo de ejemplo, unos 300 gramos diarios de magnesio se pueden obtener de alguno de estos alimentos: una taza de chocolate, dos o tres rebanadas de pan integral, carne con una ensalada verde, un plato de legumbres o un plátano. Sencillo, ¿verdad? ○



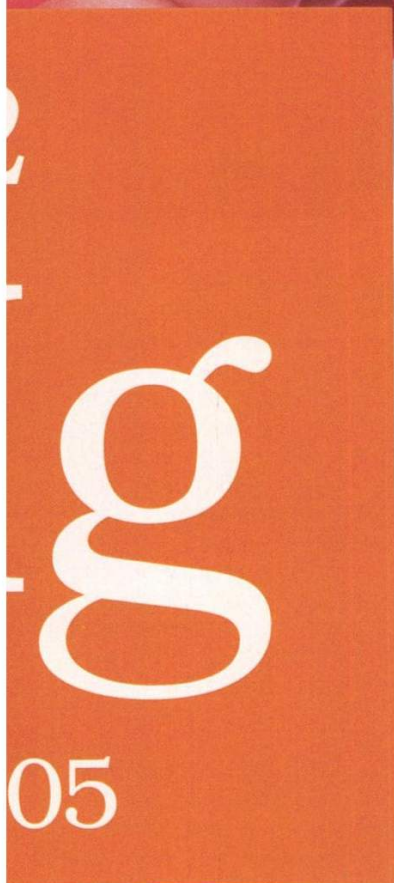
EL MAGNESIO
TIENE UN PAPEL
ESENCIAL EN LA BUENA
TRANSMISIÓN DE LOS
IMPULSOS NERVIOSOS



► 1 Septiembre, 2014

ESIO

BENEFICIOS PARA TU SALUD





► 1 Septiembre, 2014

NUTRICIÓN

me de abstinencia de los alcohólicos, que suelen presentar niveles escasos de este mineral. El abuso de los diuréticos es otra de las causas asociadas al déficit de magnesio en el organismo.

Además, este mineral ayuda a mantener los niveles de energía, disminuyendo la sensación de cansancio y la apatía.

En cuanto a su papel en la digestión, está demostrado que el magnesio alivia la acidez estomacal y actúa positivamente en el tracto digestivo, facilitando la asimilación de los alimentos y la evacuación de las heces.

El magnesio, tanto si se toma en suplementos como si se utiliza con pomadas o cataplasmas, mejora también las afecciones cutáneas.

**ESTE MINERAL AYUDA
A MANTENER LOS
NIVELES DE ENERGÍA,
DISMINUYENDO
LA SENSACIÓN DE
CANSANCIO Y APATÍA**



LOS ALIMENTOS + RICOS EN MAGNESIO



CACAO
GERMEN DE TRIGO
LEVADURA DE CERVEZA
CEREALES
INTEGRALES
FRUTOS SECOS
SEMILLAS
LEGUMBRES
VERDURAS DE
HOJA VERDE

EFFECTOS BENEFICIOSOS. Una vez vistos los efectos negativos de una dieta que no aporta la cantidad de magnesio necesario, veamos cuáles son los beneficios si aseguramos su aporte diario recomendado:

1. Alivia la acción de los radicales libres, responsables del envejecimiento de las células y, en consecuencia, del envejecimiento. Sin magnesio, las células pierden elasticidad antes.
2. Facilita el trabajo de las mitocondrias celulares, responsables de la distribución de energía al organismo.
3. Previene problemas cardiovasculares al ayudar a mantener las arterias en buen estado.

4. Disminuye la hipertensión.

5. Previene las complicaciones que se derivan de la diabetes porque facilita el metabolismo del azúcar.

6. Mantiene en buen estado la estructura ósea (en igual medida que el calcio)

7. Mejora la calidad del sueño. La hormona que regula el sueño, la melatonina, se altera por déficit de magnesio, lo que impide un buen descanso.

8. Aporta equilibrio psíquico, mejorando el estrés y rebajando la tensión acumulada gracias a que la serotonina, la hormona responsable del sistema nervioso y el estado anímico, depende en buena medida de un buen aporte de magnesio.

9. Asegura la fortaleza del sistema muscular al favorecer la producción de insulina por parte del organismo, y facilita su flexibilidad al rebajar la tensión acumulada en los músculos. De ahí que se recomienda en caso de rampas y calambres.

10. Previene el deterioro de la dentadura al asegurar el equilibrio de fósforo y calcio en la saliva, evitando que se dañen los dientes.

11. Equilibra el pH natural del cuerpo al reducir la acumulación de ácido láctico en la sangre.

12. Asegura la correcta hidratación de la piel.

13. Alivia el estreñimiento facilitando la evacuación. ■

APORTES DE MAGNESIO (por cada 100 g)

► Germen de trigo	260 g
► Almendras	258 g
► Soja en grano	250 g
► Levadura de cerveza	230 g
► Longaniza	200 g
► Cacahuetes	174 g
► Arroz integral	131,5 g
► Garbanzos	122 g
► Pistachos	122 g
► Leche desnatada en polvo	117 g
► Cacao en polvo azucarado	107 g
► Chocolate sin leche	100 g