¿Cuáles son los beneficios de tomar magnesio?

Los seres humanos buscan tener un peso saludable, pero en algunas ocasiones se encuentran con obstáculos como la fatiga y la dificultad para bajar de peso. En la búsqueda de soluciones naturales, el magnesio se destacó por ser un mineral esencial que puede llegar a jugar un papel esencial en la mejora del bienestar general. Aunque no todos ofrecen los mismos beneficios para el cuerpo, existe uno que en particular demostró ser efectivo para quienes buscan reducir la sensación de cansancio.

Además de cumplir un rol importante en la función muscular y nerviosa, el magnesio puede contribuir a la pérdida de peso y a reducir el abdomen gracias a sus efectos sobre la digestión, el metabolismo y la relajación muscular.

Este suplemento es utilizado por los deportistas y por aquellas personas activas, lo han convertido en un aliado natural gracias a sus múltiples propiedades únicas.

¿Para qué es necesario el magnesio?

El magnesio es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario saludable, mantiene constantes los latidos del corazón y ayuda a que los huesos permanezcan fuertes, así lo relata la página MedlinePlus.

El citrato de magnesio es un suplemento utilizado para aumentar los niveles del magnesio en el cuerpo y sus beneficios van más allá de simplemente equilibrar este mineral. Esto ayuda a la recuperación muscular y mejora el rendimiento deportivo.

Rinat Ratner, directora de la carrera de Nutrición y Dietética en la Facultad de Medicina Clínica Alemana de la Universidad del Desarrollo, comentó acerca del papel crucial que desempeña el magnesio en el cuerpo humano.

“Es fundamental para múltiples funciones en nuestro organismo, entre las que se encuentran la regulación del metabolismo de la glucosa, del colesterol y de la presión arterial, además de regular el adecuado funcionamiento de los músculos, del sistema nervioso y contribuir a la salud ósea, por lo que su deficiencia es responsable en parte de manifestaciones clínicas

caracterizadas por inflamación crónica, como hipertensión, trastornos cardiovasculares, síndrome metabólico y diabetes”, dijo Ratner.

¿Cómo debe tomarse y cuáles son las advertencias?

Según MedlinePlus, el citrato de magnesio tiene beneficios para tratar el estreñimiento. “Funciona al hacer que el agua se retenga con las heces. Esto aumenta el número de deposiciones y suaviza las heces para que sean más fáciles de expulsar”, señalaron.

Esta página recomienda tomar una dosis diaria y no consumirlo por más de una semana, a menos que sea recomendación médica, ya que en exceso puede traer problemas para la salud.

La directora de la carrera de Nutrición y Dietética advierte que “el consumo excesivo de suplementos de magnesio y citrato de magnesio puede tener varias consecuencias negativas como diarrea, náuseas, vómitos, debilidad muscular, disminución de la presión arterial y ritmo cardíaco irregular”.

El Nacional