

# Cloreto de Magnésio

Código: 4050

05/09/2017

Revisão: 00

Pág. 1 de 4

Cloreto de magnésio constitui-se numa forma de veiculação de magnésio.

O Magnésio é um macromineral essencial da mais alta importância e, cuja participação em peso, em nosso corpo, é de cerca de 0,05%. O Magnésio está envolvido numa série infindável de reações enzimáticas, muitas das quais contribuem na produção de energia e funções cardiovasculares. As muitas pesquisas sobre o Magnésio desenvolvido nesta década, têm acrescentado muito em termos do know how em torno deste mineral.

Tem-se observado queda no consumo de magnésio na dieta americana, bem como, ao mesmo tempo, tem-se reduzido o nível de absorção de magnésio de fonte alimentar, pelo nosso organismo, devido ao aumento no consumo de suplementos de Vitamina D e cálcio, fósforo (p. exemplo, através dos refrigerantes) e, alimentos processados de carboidratos e açúcar.

Ingerindo água abrandada, reduzimos nosso consumo de magnésio, enquanto drogas diuréticas causam perda de magnésio, bem como o consumo de álcool, cafeína e açúcar. Níveis reduzidos de magnésio sanguíneo e tissulares tem sido associados à hipertensão, cálculos renais, doenças cardíacas e, particularmente, ataques cardíacos, como consequência de espasmo da artéria coronária (o magnésio auxilia a relaxar e dilatar as artérias coronárias). Estudos têm demonstrado que a queda na concentração de magnésio encontrado no coração e sangue, dentre as vítimas de ataques cardíacos, embora não seja claro se tal quadro seja a causa ou o resultado do problema considerado. Mais recentemente, o nível de magnésio em nosso organismo, tem sido também associado com o alívio da Síndrome pré-menstrual (PMS).

O processo de digestão e absorção de magnésio é bastante similar ao do cálcio. Uma sugestão para o consumo relativo de um para o outro, é de cerca de 2:1, de cálcio para magnésio. O Magnésio também requer um ambiente estomacal ácido para sua melhor absorção. Sendo assim, seu consumo é recomendado entre as refeições e, também, quando a pessoa vai se recolher. Refeições com alto conteúdo em proteína ou gordura, uma dieta de alta concentração de fósforo (refrigerante) ou cálcio (cálcio e magnésio, competem entre si), ou abuso do álcool, pode frear drasticamente a absorção de magnésio, levando a manifestações próprias de sua carência.

Normalmente, cerca de 40 a 50 por cento do magnésio que consumimos, é efetivamente absorvido, embora isso possa variar muito (25 a 75%) dependendo do nível de acidez estomacal, necessidade orgânica e, varia também com o hábito alimentar de cada um.

# Cloreto de Magnésio

Código: 4050

05/09/2017

Revisão: 00

Pág. 2 de 4

O estresse pode aumentar significativamente a excreção de magnésio e, a resultante depleção temporária de magnésio, pode tornar o coração mais sensível às anormalidades na condutividade dos estímulos elétricos, bem como ao espasmo vascular, podendo conduzir a uma isquemia cardíaca. Os rins podem excretar ou, conservá-lo, de acordo com as necessidades do organismo. O intestino, também pode eliminar o excesso de magnésio através das fezes.

O Magnésio é considerado o “anti-stress” mineral. É um tranqüilizante natural, uma vez que funciona como relaxante muscular, bem como relaxante para os músculos lisos, dos vasos sanguíneos e também do trato gastrintestinal. Enquanto o Cálcio promove contração muscular, o magnésio promove relaxamento muscular.

Devido à sua influência marcante sobre a musculatura cardíaca, o Magnésio é considerado ser de suma importância na prevenção do espasmo da artéria coronariana, causa principal dos ataques do coração. O espasmo dos vasos sanguíneos, leva a um insuficiente suprimento de oxigênio e, conseqüentemente, dor, lesões, ou mesmo morte dos tecidos musculares poderão ocorrer. Para funcionar de maneira ótima, o magnésio precisa estar balanceado no organismo, com os níveis de cálcio, fósforo, potássio e sódio. Por exemplo, quando o nível de magnésio está baixo, mais cálcio flui para as células musculares dos vasos sanguíneos, que se contraem em resposta, ocasionando a hipertensão arterial. Um nível fisiológico adequado de magnésio previne tal quadro patológico.

## POSOLOGIA RECOMENDADA

33g para 1 litro de água. Tomar 2 xícara de café por dia.