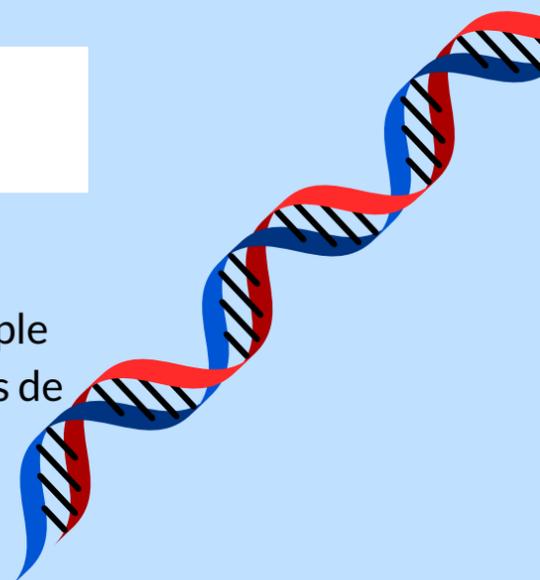


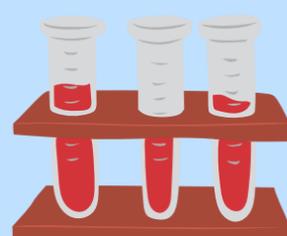
MAGNESIO

EL MAGNESIO EN EL CUERPO

Es el cuarto catión más abundante en el cuerpo y cumple funciones enzimáticas, proceso de transporte y síntesis de proteínas, ADN y ARN.



Los valores de referencia para el magnesio sérico son 0,65-1,05 mmol/litro (1,5-3,6 mg/dl) para magnesio total y 0,55-0,75 mmol/litro (1,3-1,8 mg/dl) para magnesio ionizado en suero de pacientes adultos.



En promedio se recomienda consumir de 400 a 420 mg/día en hombres y de 310 a 320 mg/día en mujeres.

DEFICIENCIA Y EXCESO

Estudios demuestran una asociación entre los niveles bajos de magnesio y aumento en el riesgo del síndrome metabólico, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y arterioesclerosis. En cambio, la hipermagnesemia puede ocurrir en enfermedad renal crónica (ERC) en estadios 4 ó 5 y diabetes.



¿EN QUÉ ALIMENTOS SE ENCUENTRA?

Legumbres, nueces, semillas, cereales integrales espinaca, leche, yogur, cereales fortificados.



REFERENCIAS:

MIYAHIRA, JUAN. (2018). MAGNESIO, UN ELECTROLITO ALGO OLVIDADO. REVISTA MEDICA HEREDIANA, 29(2), 67-68. [HTTPS://DX.DOI.ORG/HTTPS://DOI.ORG/10.20453/RMH.V29I2.3344](https://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/RMH.V29I2.3344)

ÁNGEL L. M. DE FRANCISCO ET AL. (FEBRERO 2013). MAGNESIO Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA. REVISTA DE NEFROLOGÍA, 33, 389-399.

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. (MARZO 2020). DATOS SOBRE EL MAGNESIO. 2021. DE NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH SITIO WEB: [HTTPS://ODS.OD.NIH.GOV/PDF/FACTSHEETS/MAGNESIUM-DATOSENSPANOL.PDF](https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/magnesium-datosenpanol.pdf)