

# BENEFICIOS DEL MAGNESIO

El magnesio es fundamental para la fijación del calcio y el fósforo en los huesos. Su consumo en las cantidades recomendadas **previene la osteoporosis y las caries.**



[¿El azúcar moreno es mejor que el blanco?](#)

[¿Por qué la orina huele fuerte después de comer espárragos?](#)

[Lo que debes saber de la copa menstrual](#)

¿Decaída? ¿Agotada? ¿Los dolores musculares te agobian? ¿Tienes frecuentes calambres? ¿Estás demasiado estresada? Pues tal vez todos estos síntomas te estén indicando lo que realmente tienes ¡una deficiencia de magnesio!

El magnesio es un **mineral esencial en la realización de diversos procesos metabólicos** y se halla presente en todas las células del cuerpo. Continúa leyendo este artículo y te contaré los 14 beneficios del magnesio para tu salud.

## **Magnesio: el alivio a tus afecciones**

El [magnesio](#) puede encontrarse en la naturaleza en forma de ión formando sales y óxidos y tiene un importantísimo papel biológico no solamente para los seres humanos, sino también para las plantas. De hecho la clorofila contiene magnesio y ya sabes lo esencial que es este compuesto para que ocurra la fotosíntesis y se produzca el oxígeno que respiramos así como el crecimiento de las plantas que consumimos.

### **EL AGUA DE MAGNESIO, UN REMEDIO NATURAL MUY**

#### **SALUDABLE**

En los seres humanos el magnesio se halla en todos los tejidos, particularmente huesos y músculos. Sus funciones resultan muy diversas por eso te presento algunas como ejemplo:

#### **Papel biológico del magnesio**

- Estabiliza las cadenas de ADN y ARN, lo cual permite la correcta regeneración celular, evita que ocurran mutaciones y también que aparezcan células cancerígenas, entre otras cosas.
- Interviene en la producción de ATP, la energía necesaria para todos los procesos metabólicos.
- Tiene una relación directa con el metabolismo de calcio
- Interviene en los procesos de producción de [neuromoduladores](#) y neurotransmisores que permiten que la información viaje en forma de impulso nervioso a través de tu cuerpo y puedas moverte hablar, en fin ser quien eres.
- Permite la relajación muscular, de hecho es especialmente importante en el mantenimiento del ritmo adecuado en los latidos del corazón.
- Actúa sobre el sistema nervioso causando su relajación.

Los **requisitos diarios de ingesta de magnesio son de 300 a 360 miligramos** en el caso de los adultos, pero no necesitas llenarte de suplementos, puedes encontrar lo que tu cuerpo precisa en numerosos alimentos naturales como, por ejemplo, los vegetales de hojas verdes. A continuación te muestro una lista de alimentos y su contenido en magnesio. Quedarás sorprendida:

## Contenido de magnesio en 100 gramos de producto

- **Espinaca:** 60 miligramos
- **Perejil:** 200 miligramos
- **Arvejas:** 50 miligramos
- **Semillas de zapallo:** 262 miligramos
- **Almendras:** 258 miligramos
- **Avellanas:** 258 miligramos
- **Maní:** 174 miligramos
- **Soja en grano:** 240 miligramos
- **Garbanzos:** 160 miligramos
- **Harina integral:** 140 miligramos
- **Mariscos:** 140 miligramos aprox.
- **Chocolate negro:** 107 miligramos
- **Arroz integral:** 106 miligramos



Muchos son los alimentos que lo contienen, como ya ves, pero es bastante usual que existan deficiencias de este mineral puesto que ciertos medicamentos o altos niveles de estrés pueden causar su eliminación a través de la orina.

## 14 beneficios del magnesio

Debemos cuidar nuestros niveles de magnesio, puesto que **sus beneficios para la salud son innegables**, en general manteniéndolos estables lograrás reducir el

riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, contracturas musculares, diabetes e [hipertensión](#) arterial.

Descubre: [Las numerosas bondades del Cloruro de Magnesio](#)

### **Beneficio # 1: efecto anti-estrés**

El magnesio es **un tranquilizante natural** que interviene en las transmisiones nerviosas y mantiene activas las neuronas. Si quieres tener tu sistema nervioso en buen estado y sentirte relajado y alegre, ocúpate de tus niveles de magnesio, los cuales influyen directamente en la producción de [serotonina](#), hormona que te levanta el ánimo.

### **Beneficio # 2: energía para ti**

Este elemento es **necesario en los procesos metabólicos que permiten la obtención de energía**. Si deseas tener mayor fuerza muscular, ya sea fuerza de agarre o potencia en piernas y brazos y ver tus músculos bien desarrollados el magnesio es tu solución. Siéntete energético y activo.

### **Beneficio # 3: fortalecimiento de huesos y dientes**

Ayuda a la fijación de [calcio](#) y el fósforo en los huesos y dientes lo cual hace que los tengas sanos y fuertes. Al consumir este elemento en las cantidades recomendadas estarás **previniendo la osteoporosis y las caries**.

### **Beneficio # 4: cuidado del riñón**

El equilibrio entre el calcio y el magnesio es esencial para la vida. Al movilizar el calcio **el magnesio es capaz de destruir los cálculos renales**, así que tener los niveles adecuados hará que tengas en perfecto estado tus riñones.

### **Beneficio # 5: dolores menstruales**

Favorece el equilibrio hormonal y es capaz de prevenir y disminuir los dolores menstruales.

### **Beneficio #6: alivia el estreñimiento**

Depura nuestro organismo, al actuar como un laxante suave es capaz de arrastrar las toxinas presentes en nuestros intestinos favoreciendo su evacuación. También controla la proliferación de la flora intestinal.

### **Beneficio # 7: previene enfermedades cardiovasculares.**

Nada como este elemento para relajar el músculo cardíaco y prevenir arritmias, además de jugar un importante papel en muchas de las reacciones que ocurren en el corazón.

### **Beneficio # 8: buenas digestiones**

El ion magnesio **forma parte de la saliva**, solución acuosa que tiene entre otras funciones la lubricación del alimento y el comienzo de su digestión. Este ion también se encuentra en componiendo los jugos gástricos. Por otra parte el magnesio es capaz de controlar los ácidos estomacales, favorecer la digestión y actuar como un laxante suave.

### **Beneficio # 9: relajación muscular**

**Influye directamente en la relajación muscular**, evitando calambres, agotamiento y lesiones. Los bajos niveles de este ion aumenta la acumulación de ácido láctico incrementando los dolores, la rigidez y las contracturas musculares.

### **Beneficio # 10: reduce la presión arterial**

Es un electrolito esencial en el mantenimiento del equilibrio de los líquidos corporales, de esta manera juega un papel primordial en el mantenimiento de una presión arterial adecuada. **Aleja de ti la hipertensión, vigila tus niveles de magnesio.**



### **Beneficio # 11: previene partos prematuros**

**Es muy importante para las embarazadas**, es por eso que deben consumir diariamente entre 320 y 380 miligramos de magnesio. Este mineral previene que

ocurran partos prematuros manteniendo el útero relajado hasta el momento del parto.

### **Beneficio # 12: mantiene el pH corporal**

Regula cualquier desequilibrio del pH corporal, de no ser así pueden ocurrir afectaciones de tejidos y órganos.

### **Beneficio # 13: contra el insomnio**

La melatonina es una hormona que entre sus tantas funciones influye en la regulación del sueño. Las deficiencias de magnesio, al influir sobre esta hormona, provocan la aparición de trastornos del sueño.

### **Beneficio # 14: diabetes**

**Previene la diabetes posibilitando el control de los niveles de azúcar en sangre.** Mediante el aumento de la liberación de insulina esta sustancia permite la incorporación de azúcares en las células, disminuyendo su concentración en la sangre.