

Importante

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con el magnesio en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Gil de Antuñano NP, Manonelles Marqueta P, Blasco Redondo R, Contreras Fernández C, Franco Bonafonte L, Gaztañaga Aurrekoetxea T, Manuz González B, Teresa Galvan C, Valle Soto M, et al. Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte -2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Arch Med Deporte. 2019 [Consultado 18 de noviembre de 2023]; 36 (Supl. 1): 7-83.

2. Guerrero S. ¿Para qué sirve el citrato de magnesio y como tomarlo? [Internet]. España: Fitgeneration; ©2023. [Consultado 18 de noviembre de 2023]- Disponible en: <https://fitgeneration.es/citrato-de-magnesio/>

Trabajo realizado por:
Victoria Elizabeth Gutiérrez Tobío
2023/2024
Prácticas externas

¿Por qué es conocido?

Se utiliza comúnmente para disminuir el cansancio y la fatiga



El magnesio es un mineral abundante en el cuerpo que respalda más de 6000 reacciones enzimáticas, lo que significa que es necesario para muchos procesos fisiológicos.

El magnesio es importante para la función muscular y nerviosa, la síntesis de proteínas, el control del azúcar en sangre, la regulación de la presión arterial, la producción de energía, el desarrollo óseo y la síntesis de ADN.

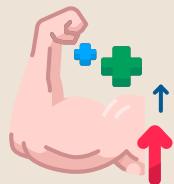
Muchos alimentos son buenas fuentes de magnesio, especialmente los que contienen fibra, como las espinacas, las legumbres, los frutos secos, las semillas y los cereales integrales, así como los cereales fortificados y otros alimentos.

El citrato de magnesio es un magnesio unido a una sal, en este caso citrato. Los estudios sugieren que **el citrato de magnesio es una de las formas de magnesio que mejor se absorbe**

Efectos



Ayuda a la contracción y relajación del músculo



Ayuda a mejorar la masa muscular

Se recomienda realizarse una analítica para saber si tiene deficiencia de magnesio antes de tomarlo.

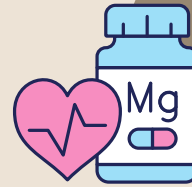
Dosis recomendada

La cantidad diaria recomendada de magnesio es:

Hombres: de 400 a 420 miligramos (mg) por día

Mujeres: de 310 a 320 mg por día

Mujeres embarazadas: 350-360 mg por día.



Posible efecto secundario



Diarreas

¿Es recomendable?

Hay que realizarse una analítica para comprobar si hay carencia de este mineral debido a que si se sobrepasa la dosis diaria recomendada puede producir toxicidad con síntomas como:

- Presión arterial baja
- Náuseas y vómitos
- Enrojecimiento de la cara
- Arritmia
- Paro cardiaco

Se necesitan más estudios que relacionen el magnesio con la práctica deportiva y sus efectos.

