

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ (της Κ. Αποστολοπούλου)



Το **μαγνήσιο** είναι απαραίτητο για σχεδόν κάθε λειτουργία και ιστό του σώματος, από την καρδιά έως τα οστά και σχεδόν για όλα τα όργανα, ενώ παίζει σημαντικό ρόλο σε μια πληθώρα παθήσεων.

Είναι απαραίτητο για κάθε κύρια βιοχημική διαδικασία, όπως για παράδειγμα η πέψη, η σύνθεση πρωτεϊνών, η παραγωγή κυτταρικής ενέργειας και ο μεταβολισμός της γλυκόζης.

Ενεργοποιεί περισσότερες από 300 διαφορετικές βιοχημικές αντιδράσεις στο σώμα μας, απαραίτητες ώστε το σώμα μας να λειτουργήσει σωστά.

Η παρουσία όλων των υπόλοιπων βασικών μετάλλων στο σώμα όπως το ασβέστιο, το κάλιο και το νάτριο, προκειμένου να λειτουργήσουν, εξαρτώνται από το μαγνήσιο.

Το **μαγνήσιο** είναι ουσιώδες ανόργανο στοιχείο, που αντιπροσωπεύει το 0,05% του σωματικού βάρους ή περίπου 25γρ, τα 2/3 των οποίων βρίσκονται αποθηκευμένα στα οστά και το 1/3 στους άλλους ιστούς. Μόνο το 1% του μαγνησίου του οργανισμού κυκλοφορεί στο αίμα και για αυτό για πολλούς ειδικούς **η μέτρηση του μαγνησίου του αίματος δεν είναι ακριβής δείκτης** για την πραγματική αξιολόγηση επιπέδων στο αίμα.

Αντίθετα με ό,τι πιστεύει ο πολύς κόσμος, η ανεπάρκεια σε **μαγνήσιο** είναι πολύ συχνή κατάσταση και μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα στα οποία δεν δίνεται η δέουσα προσοχή. Ασθενείς που παρουσιάζουν συχνότερα έλλειψη μαγνησίου είναι αυτοί που πάσχουν από καρδιαγγειακή νόσο, διαβήτη και υπέρταση, όπως και οι αλκοολικοί με σοβαρές νεφρικές βλάβες.

Επιπλέον, οι εξαντλητικές δίαιτες, οι αλλεπάλληλες διαρροϊκές κενώσεις και η μεγάλη ηλικία (μείωση της απορρόφησης) επηρεάζουν αρνητικά τα επίπεδα του μαγνησίου στον οργανισμό. Τέλος η έντονη σωματική κόπωση, όπως συμβαίνει συνήθως στους αθλητές, το άγχος, η εγκυμοσύνη, η γαλουχία αυξάνουν τόσο πολύ τις ανάγκες του ατόμου για **μαγνήσιο**, ώστε η καθημερινή διατροφή να μην μπορεί να τις καλύψει.

Τα διουρητικά φάρμακα, το οινόπνευμα και η καφεΐνη συμβάλλουν επίσης στην απομάκρυνση μαγνησίου από το σώμα μας. Το ίδιο αποτέλεσμα έχει και η μεγάλη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα.

Η **απορρόφηση από το έντερο** εξαρτάται από αρκετούς παράγοντες και γι' αυτό παρουσιάζει μεγάλη διακύμανση από 30 έως 70%. Η απορρόφησή του αυξάνεται όταν οι αποθήκες μαγνησίου είναι χαμηλές ή όταν η πρόσληψή του είναι μειωμένη. Η πρόσληψη φαρμάκων που περιέχουν σίδηρο, μαζί με φάρμακα που περιέχουν μαγνήσιο, **εμποδίζει την απορρόφηση από το έντερο** και του σιδήρου και του μαγνησίου, γι' αυτό και πρέπει να λαμβάνονται με διαφορά 3-4 ωρών το ένα από το άλλο.

Η ανεπάρκεια του μαγνησίου χαρακτηρίζεται από μυϊκούς σπασμούς, σύγχυση, παραισθήσεις, αποπροσανατολισμό, έλλειψη όρεξης, ατονία, ναυτία και εμετούς, αύξηση της δραστηριότητας του νευρικού συστήματος και αισθητικές διαταραχές στα άκρα, όπως μουδιάσματα και καψίματα.

Η έλλειψη μαγνησίου στον οργανισμό μας, μπορεί να μειώνει τη μνήμη και τις δυνατότητες μάθησης. Η διατήρηση κανονικής συγκέντρωσης μαγνησίου στο **εγκεφαλονωτιαίο υγρό**, είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη λειτουργία των συνάψεων του κεντρικού νευρικού συστήματος στις οποίες βασίζεται η μνήμη μας.

Επίσης, μελέτες που έγιναν σε ασθενείς με ημικρανίες, έδειξαν ότι η συγκέντρωση του μαγνησίου στο αίμα τους ήταν χαμηλότερη από το φυσιολογικό. Στηριζόμενοι οι ερευνητές σε αυτά τα αποτελέσματα χορήγησαν μαγνήσιο στους ασθενείς και κατάφεραν

να μειώσουν την ένταση και την διάρκεια των κρίσεων ημικρανίας.

Πρόσφατη επιδημιολογική μελέτη έδειξε ότι σε 1000 περίπου άτομα που υποβλήθηκαν σε **καρδιακό bypass**, αυτά που είχαν φυσιολογικά επίπεδα μαγνησίου στο αίμα τους παρουσίασαν 3% λιγότερα μετεγχειρητικά προβλήματα από αυτά με μειωμένα επίπεδα μαγνησίου.

Στο περιοδικό της Αμερικάνικης Γεροντολογικής Εταιρείας δημοσιεύθηκε άρθρο που αναφέρει ότι το μαγνήσιο σε ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες, βοηθά στην αύξηση της οστικής μάζας και στη βελτίωση της αντοχής των οστών. Η μελέτη αυτή είναι η τελευταία μιας σειράς παρομοίων μελετών, που κατέληγαν στο ίδιο περίπου συμπέρασμα.

Επιπλέον, τα περισσότερα προβλήματα στην εγκυμοσύνη σχετίζονται με ανεπάρκεια θρεπτικών ουσιών, και συγκεκριμένα σε ανεπάρκεια **μαγνησίου**. Το μαγνήσιο στην εγκυμοσύνη συμβάλλει στην πρόληψη, αλλά και στην αντιμετώπιση επεισοδίων προεκλαμψίας (αυξημένη πίεση του αίματος, πρηξίματα και παρουσία πρωτεϊνών στα ούρα). Κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει και σε πρόωρο τοκετό.

Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν εργασίες που δείχνουν ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στο μαγνήσιο και το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (δηλαδή παρατηρήθηκε ανακούφιση των συμπτωμάτων που εκδηλώνονται λίγο πριν τον ερχομό της εμμηνορρυσίας) και ότι τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου σχετίζονται και με καρδιαγγειακές ασθένειες, έμφραγμα του μυοκαρδίου, υπέρταση.

Οι καθημερινές ανάγκες ενός ενήλικα κυμαίνονται περίπου στα **300mg μαγνησίου την ημέρα**, τα οποία μπορεί να προσλάβει ακολουθώντας μια ισορροπημένη δίαιτα. Το μαγνήσιο υπάρχει σε τροφές που αποτελούν τη βάση της υγιεινής διατροφής. Τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο είναι το ψωμί ολικής αλέσεως και τα δημητριακά με 100% πίτουρο, βρώμη κ.λπ., το τόφου, τα φασόλια σόγιας και τα φασόλια, το μπρόκολο, το καλαμπόκι, τα φρούτα

όπως, τα σταφύλια, οι μπανάνες, οι χουρμάδες και οι ξηροί καρποί. Το μαγνήσιο αποτελεί το κεντρικό στοιχείο για τη δημιουργία της χλωροφύλλης των φυτών, άρα τα πράσινα φυτά περιέχουν περισσότερο.

Η τοξικότητα από το μαγνήσιο εμφανίζεται όταν οι νεφροί αδυνατούν να αποβάλουν την περίσσεια της προσλαμβανόμενης ποσότητάς του. Αυτή χαρακτηρίζεται από αργή αναπνοή, κώμα, ακόμη και θάνατο.

Οι έρευνες δείχνουν ότι ο σύγχρονος τρόπος διατροφής πιθανόν να οδηγεί σε σημαντικό αριθμό των περιπτώσεων **έλλειψης μαγνησίου**. Ο καλύτερος τρόπος πρόληψης είναι μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά και ιδιαίτερα αυτά που είναι φυλλώδη και χρώματος πράσινου σκούρου που περιέχουν άφθονο μαγνήσιο.

Κωνσταντίνα Αποστολοπούλου
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: Mednutrition

Φωτό:wikipedia