

## Datos sobre el magnesio



El magnesio se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. Por ejemplo: legumbres, nueces, semillas, cereales integrales y hortalizas de hojas verdes.

### ¿Qué es el magnesio? ¿Para qué sirve?

El magnesio es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano. El magnesio es importante para muchos procesos que realiza el cuerpo. Por ejemplo, regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea. Además, ayuda a formar proteína, masa ósea y ADN (el material genético presente en las células).

### ¿Cuánto magnesio necesito?

La cantidad de magnesio que necesita depende de su edad y sexo. A continuación se indican las cantidades promedio recomendadas por día en miligramos (mg):

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	30 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	75 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	80 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	130 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	240 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	410 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	360 mg
Hombres	400–420 mg
Mujeres	310–320 mg
Adolescentes embarazadas	400 mg
Mujeres embarazadas	350–360 mg
Adolescentes en período de lactancia	360 mg
Mujeres en período de lactancia	310–320 mg

### ¿Qué alimentos son fuente de magnesio?

El magnesio se encuentra naturalmente presente en los alimentos y se agrega a ciertos alimentos fortificados. Puede obtener las cantidades recomendadas de magnesio mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

- legumbres, nueces, semillas, cereales integrales, hortalizas de hojas verdes (como la espinaca)
- cereales para el desayuno y otros alimentos fortificados
- leche, yogur y algunos productos lácteos

### ¿Qué tipos de suplementos dietéticos de magnesio hay?

El magnesio se encuentra disponible en suplementos minerales multivitamínicos y en otros suplementos dietéticos. Las presentaciones del magnesio en los suplementos dietéticos que son más fácilmente absorbidas por el cuerpo son: el aspartato de magnesio, citrato de magnesio, lactato de magnesio y cloruro de magnesio.

El magnesio también se incluye en laxantes y algunos productos utilizados para el tratamiento de la acidez de estómago y la indigestión.

## 2 • DATOS SOBRE EL MAGNESIO

### ¿Estoy obteniendo suficiente magnesio?

En los Estados Unidos, la dieta de muchas personas aporta cantidades de magnesio inferiores a las recomendadas. Los hombres mayores de 70 años de edad y las adolescentes tienen más probabilidades de consumir poco magnesio. Sin embargo, cuando se combina la cantidad de magnesio de los alimentos y de los suplementos dietéticos, el consumo total de magnesio por lo general excede las cantidades recomendadas.

### ¿Qué pasa si no consumo suficiente magnesio?

A corto plazo, el consumo insuficiente de magnesio no produce síntomas evidentes. Cuando las personas sanas no ingieren suficiente magnesio, los riñones ayudan a retener magnesio limitando la cantidad que se elimina en la orina.

Sin embargo, el consumo insuficiente de magnesio de forma prolongada puede causar deficiencia de magnesio. Además, algunas enfermedades y medicamentos interfieren con la capacidad del cuerpo para absorber magnesio o aumentan la cantidad de magnesio que excreta el cuerpo, lo cual también puede causar deficiencia de magnesio. Algunos síntomas de deficiencia de magnesio son la pérdida del apetito, náuseas, vómitos, fatiga y debilitamiento. La insuficiencia extrema de magnesio puede causar entumecimiento, hormigueo, calambres musculares, convulsiones, cambios de personalidad y anomalías en el ritmo cardíaco.

Es más probable que estos grupos de personas no consuman suficiente magnesio:

- personas con enfermedades gastrointestinales (como la enfermedad de Crohn o la enfermedad celíaca)
- personas con diabetes tipo 2
- personas con alcoholismo de largo plazo
- gente mayor

### ¿Cuáles son algunos de los efectos del magnesio en la salud?

Los científicos estudian el magnesio para determinar cómo afecta a la salud. A continuación están algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

#### **Presión arterial alta y enfermedad cardíaca**

La presión arterial alta es un factor de riesgo principal para la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral. Los suplementos de magnesio bajan la presión arterial, pero sólo un poco. Algunos estudios indican que las personas que consumen más magnesio en su dieta tienen un riesgo más bajo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral. Pero en muchos de estos estudios, es difícil saber en qué medida el efecto se debe al magnesio en comparación con otros nutrientes.

#### **Diabetes de tipo 2**

Las personas con mayor cantidad de magnesio en su dieta suelen tener un riesgo más bajo de presentar diabetes de tipo 2. El magnesio ayuda al cuerpo a procesar el azúcar y tal vez ayude a reducir el riesgo de resistencia a la insulina (un trastorno que lleva a la diabetes). Los científicos estudian la posibilidad de que los suplementos de magnesio ayuden a las personas que ya tienen diabetes de tipo 2 a controlar su enfermedad. Se requieren más estudios para comprender mejor si el magnesio puede ayudar en el tratamiento contra la diabetes.

#### **Osteoporosis**

El magnesio es importante para mantener huesos sanos. Las personas con mayor ingestión de magnesio poseen una mayor densidad ósea, que es importante para reducir el riesgo de fracturas de huesos y de osteoporosis. Es probable que un mayor consumo de alimentos o suplementos dietéticos con magnesio ayude a las mujeres mayores a mejorar su densidad ósea mineral. Hace falta más investigación para comprender mejor el efecto de los suplementos de magnesio para reducir el riesgo de osteoporosis o para tratarla.

#### **Migrañas**

Las personas que sufren migrañas a veces tienen bajos niveles de magnesio en la sangre y en otros tejidos. Varios estudios menores indican que los suplementos de magnesio pueden reducir un poco la frecuencia de las migrañas. Sin embargo, sólo debe tomarse el magnesio para este propósito bajo la supervisión de un médico. Se necesitan más estudios para determinar si los suplementos de magnesio pueden ayudar a reducir el riesgo de migrañas o a aliviar sus síntomas.

### ¿Puede el magnesio ser perjudicial?

El magnesio que se encuentra naturalmente en los alimentos es inocuo y no hace falta limitar su consumo. En la gente sana, los riñones eliminan el exceso a través de la orina. Sin embargo, no debe superar el límite máximo de magnesio proveniente de suplementos dietéticos y medicamentos, salvo que sea la recomendación médica.

A continuación aparecen los límites superiores diarios para el magnesio presente en los suplementos dietéticos y/o medicamentos. Para muchos grupos de edad, el límite máximo es menor a la cantidad recomendada. Esto pasa porque las cantidades recomendadas incluyen magnesio de cualquier origen (alimentos, suplementos dietéticos y medicamentos). Estos límites máximos incluyen únicamente el magnesio proveniente de suplementos dietéticos y medicamentos: no incluyen el magnesio presente naturalmente en los alimentos.

### 3 • DATOS SOBRE EL MAGNESIO

Etapa de la vida	Límite máximo de magnesio en suplementos dietéticos y medicamentos
Bebés hasta los 12 meses de edad	No se ha determinado
Niños de 1 a 3 años de edad	65 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	110 mg
Niños de 9 a 18 años de edad	350 mg
Adultos	350 mg

El alto consumo de magnesio en suplementos dietéticos y medicamentos puede causar diarrea, náuseas y cólicos estomacales. El consumo extremadamente alto de magnesio puede provocar un ritmo cardíaco irregular y paro cardíaco.

#### ¿Existen interacciones con el magnesio que debo conocer?

Sí. Los suplementos de magnesio pueden interactuar o interferir con algunos medicamentos. Por ejemplo:

- Los bisfosfonatos, empleados para tratar la osteoporosis, no se absorben bien cuando se toman sin que pase suficiente tiempo (antes o después) de la ingestión de suplementos dietéticos o medicamentos con altas cantidades de magnesio.
- Los antibióticos podrían no ser absorbidos si se toman sin que pase suficiente tiempo (antes o después) de la ingestión de un suplemento dietético con magnesio.
- Los diuréticos pueden aumentar o reducir la pérdida de magnesio a través de la orina, según el tipo de diurético.
- Los medicamentos recetados para aliviar síntomas de reflujo ácido o para tratar la úlcera péptica pueden causar niveles bajos de magnesio en la sangre cuando se toman por un período prolongado.
- Las dosis muy altas de suplementos de zinc pueden interferir con la capacidad del cuerpo de absorber y regular el magnesio.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos

recetados y no recetados que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

#### El magnesio y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, alimentos fortificados y los suplementos dietéticos podrían aportar nutrientes que, de lo contrario, las personas no consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de crear y mantener una dieta saludable, consulte el enlace externo de *Dietary Guidelines for Americans* y MiPlato, el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

#### ¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

#### Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>.

Última actualización: 24 de marzo 2020