LA DISCUSIÓN

Fecha: 11/04/2025 Audiencia: 10.500 Sección: universidad
Vpe: $718.913 Tirada: 3.500 Frecuencia: 0
Vpe pág: $896.400 Difusión: 3.500
Vpe portada: $896.400 Ocupación: 80,2%

SE PROMOCIONA A TRAVÉS DE REDES SOCIALES

Consumo de magnesio: docentes UdeC advierten de sus efectos y los peligros de la automedicación

Con un aumento en su consumo gracias a su exposición en redes sociales, el magnesio se perfila como el suplemento de moda. Sus beneficios van desde la mejora del sueño hasta la reducción del estrés, pero sobreconsumo tiene consecuencias graves.

NOTICIAS UDEC
diario@ladiscusion.cl
FOTOS: NOTICIAS UDEC

Entre los efectos adversos del magnesio mal administrado está la diarrea, ya que puede ser laxante.

El magnesio es un mineral esencial en el cuerpo humano. Habitualmente es consumido a través de la alimentación y su ingesta adecuada se recibe con una dieta balanceada. Este elemento se encuentra presente en huesos, músculos y tejidos blandos, cumpliendo su trabajo de regular la función muscular, reforzar la inmunidad, la transmisión de impulsos nerviosos y la producción de energía.

Además, "ayuda a la síntesis de proteínas, de ADN, y cumple algún rol en la función cardiovascular", explicó la docente del Departamento de Medicina Interna de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, doctora Natalia Müller Henríquez, quien lo calificó como "un mineral que es sumamente importante para el cuerpo humano".

Algunos signos de su déficit o insuficiencia "podrían ser calambres, temblores o sensación de "hormigueo" en extremidades, los cuales no tengan otra explicación", contó el académico de la Facultad de Farmacia, nutricionista Daniel Pacheco Bravo, quien agregó que son síntomas muy inespecíficos y que pueden ser originados por otra razón, por lo que lo mejor es consultar a un profesional.

El consumo complementario de magnesio experimentó un aumento, propiciado por su exposición en las redes sociales. Sus beneficios son indiscutibles, pero la automedicación y un mal cálculo de las dosis puede llevar a consecuencias graves. Famoso por la mejora en el sueño y el descanso, aumentar el rendimiento físico y reducir el estrés, hay personas que no deben suplementarlo.

"En general, el magnesio es bastante seguro, pero hay que evitarlo en algunas condiciones, como por ejemplo, en pacientes que tienen una insuficiencia renal. Los riñones son los encargados de eliminarlo, por lo tanto, mientras mayor falla renal tenga un paciente, más riesgo de que el magnesio se acumule", estableció la Dra. Müller.

No lo necesitan quienes llevan una dieta variada suficiente en buenas fuentes de magnesio, observó Pacheco. Para él, la ingesta de alimentos ricos en magnesio es de diverso origen, "entre ellos destacan los cereales integrales, frutos secos, legumbres, verduras verdes y carnes. Todo aquello lo encontramos dentro de una típica dieta variada".

La Dra. Müller, quien se desempeña como especialista nefróloga en el Hospital Guillermo Gran Benavente, comentó que "se ha visto que pacientes que consumen una alta dieta en magnesio, no con suplementos, sino en alimentos, podía prevenir incluso la formación de algunos tipos específicos de cálculos renales".

Evitar la automedicación

Entre los efectos adversos del magnesio mal administrado está la diarrea, ya que puede ser laxante, puede generar náuseas, vómitos, dolor abdominal. "Cuando ya se produce un hipermagnesemia, o sea, están en niveles muy altos, niveles tóxicos, puede también generar arritmias cardíacas y eso puede ser potencialmente mortal", identificó la Dra. Müller.

Para Pacheco, una forma de usar este suplemento de manera responsable y eficiente "es consultar previamente a su médico y/o nutricionista que estén especializados en esta temática. De lo contrario aumenta el riesgo de que usar este suplemento no te traiga beneficios significativos y por ende inclusive estés perdiendo dinero", expresó.

El docente de la Facultad de Farmacia destacó que los niveles de magnesio no deberían ser problema si la persona lleva una dieta amplia en alimentos de diverso origen. "La suplementación puede ser útil en casos justificados (como deportistas que sudan mucho) y siguiendo las indicaciones para su uso. Ante la duda, y en especial si practicas deporte o ejercicio de manera habitual, debes consultar a algún profesional de la salud competente para que te oriente al respecto".

Evitar complicaciones

La Dra. Müller cerró aseverando que bisfosfonatos (que son medicamentos que se utilizan para tratar la osteoporosis), antibióticos, diuréticos y otros medicamentos ven alterada su absorción y/o efectividad al mezclarse con magnesio, recordando la necesidad de que el tratamiento sea ajustado por un profesional especializado, para evitar complicaciones.