



BELLEZA VERANO:

Magnesio en cápsulas: Cómo, por qué y para qué

LOS SUPLEMENTOS DE MAGNESIO ESTÁN EXPERIMENTANDO UN VERDADERO AUGE. SE LES ATRIBUYEN PODERES QUE VAN DESDE LA HIDRATACIÓN DE LA PIEL HASTA EL CONTROL DE LAS MIGRAÑAS, LA DIABETES Y EL RITMO CARDÍACO. PERO ¿VALE LA PENA TANTO ENTUSIASMO? RESPONDEN LOS EXPERTOS.

POR Sofia Beuchat. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

Hace algunas semanas falleció, a los 100 años, la bioquímica española Ana María Lajusticia. Su nombre puede no ser conocido para muchos, pero es una figura clave para el mercado de los suplementos alimentarios desde que, a los 52 años, gracias —según ella— al consumo de magnesio, dejó atrás la atonía muscular que hasta entonces sufría. A raíz de su experiencia, creó su propia marca de suplementos en 1980 y escribió doce libros. “El magnesio, clave para la salud”, traducido a más de siete idiomas, fue un *bestseller* en 1979.

Lajusticia contaba aún con poca evidencia científica para respaldar su emprendimiento, lo cual provocó cierta distancia y cuestionamientos por parte del mundo médico. Cuarenta años después, su partida coincide con un nuevo auge del magnesio en cápsulas, hoy disponible en muchísimas marcas y convertido en un verdadero fenómeno de ventas. Pero la discusión en torno a sus bondades continúa.

La doctora Carmen Gloria Fuentes, dermatóloga de Clínica Ciudad del Mar, en la Región de Valparaíso, suele recetarlos junto a otros suplementos —de vitamina D o ácidos Omega 3, por ejemplo— en el contexto de sus tratamientos para combatir los signos del envejecimiento. Como dermatóloga, su foco es la piel, pero este es un tratamiento que va desde adentro hacia afuera. El uso en cremas o tratamientos tópicos, dice, aún no tiene respaldo suficiente.

—Se sabe que el magnesio ayuda a una enzima llamada telomerasa, que es crucial para mantener las células jóvenes. Pero, hasta ahora, la evidencia de efectividad de la terapia con magnesio tópico es escasa. Sería ideal contar con una crema que pudiera asegurar su absorción por vía transdérmica, pero faltan estudios para ello, como también evaluar qué tipo de magnesio sería el más adecuado. Lo que sí hay son reportes científicos en torno al uso de aceite de magnesio en masajes, en el caso de trastornos asociados al dolor, como la fibromialgia —explica.

Las dermatólogas Celeste Martín y Josefina Rodríguez, de la Clínica Maat —centro ubicado en Lo Barnechea—, cuentan que también se está estudiando el uso de magnesio por su potencial capacidad para mejorar la hidratación de la piel. Pero, afirman, la evidencia al respecto aún es poca y “de mala calidad”. De momento, es solo una promesa. Habrá que esperar.

¿DIETA O SUPLEMENTOS?

En el uso del magnesio para la salud parece haber mejores perspectivas. De hecho, entre las acérrimas defensoras del consumo de magnesio está la mediática ginecóloga estadounidense Mary Claire Haver, autora del libro superventas *The New Menopause*. En uno de sus videos virales, la doctora enumera con entusiasmo los beneficios que a su juicio son atribuibles al consumo de este mineral. Entre ellos, su potencial como antiinflamatorio, su capacidad para prevenir la migraña, combatir la depresión, reducir la resistencia a la insulina y bajar la presión, además de aliviar síntomas asociados con el síndrome premenstrual.

La clave pareciera estar en el hecho de que este mineral participa en cientos de funciones dentro de nuestro organismo; algunos estudios hablan de más de 200, otros de más de 300. Por eso, según información publicada por el National Institute of Health (NIH) de Estados Unidos, cuando el magnesio falta, podemos sufrir desde síntomas como la pérdida del apetito, náuseas, vómitos, fatiga y un debilitamiento general hasta calambres musculares, convulsiones y alteraciones en el ritmo cardíaco.

Pero como no producimos magnesio de forma natural, tenemos que dárselo al cuerpo a través de lo que ingerimos. Y con la dieta actual, tan llena de alimentos procesados, es fácil caer en un

déficit de este nutriente que está en las paltas, las legumbres, la espinaca y algunos frutos secos y semillas.

Los adolescentes y los mayores de 70 años son, según el NIH, las personas más expuestas a sufrir carencias de magnesio. A este grupo se suman, según explica la doctora Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, personas que sufren algunas afecciones médicas o toman ciertos medicamentos que hacen que tiendan a perder más magnesio o reducir su absorción en el intestino.

—Es el caso de quienes tienen algunas enfermedades gastrointestinales, la diabetes tipo 2 o la dependencia del alcohol —enumera.

Con todo, la mayoría de los profesionales se inclina por favorecer el consumo de magnesio en la dieta, antes que a través de suplementos, que se venden sin receta. Tienen sus razones.

—En general los suplementos tienen muchos estudios en relación con su seguridad, pero pocos sobre su eficacia. Pienso que tiene más costo-beneficio trabajar en una alimentación saludable que cubra todos los requerimientos de las personas. De tomar suplementos, es importante que sea con supervisión médica —advierte la doctora Ana Claudia Villarroel, nutrióloga y diabetóloga de Clínica Santa María.

Además, según el NIH, el exceso de magnesio, cuando se obtiene de alimentos, no es tóxico para el organismo: este se las arregla para eliminar lo que sobra a través de la orina o el sudor. Pero el escenario cambia cuando se trata de suplementos, ya que podemos enfrentar malestares estomacales de diversa gravedad y hasta sufrir alteraciones en nuestro ritmo cardíaco.

Con todo, según la doctora Eliana Reyes, “es poco probable que se produzcan efectos secundarios en dosis inferiores a 350 mg por día”. El riesgo de toxicidad aumenta en el caso de personas que tengan algún deterioro en su función renal: en su caso, y en el de toda persona que tenga alguna enfermedad crónica, es doblemente importante consultar con un médico antes de tomar estos suplementos.

La clave está en tener las expectativas claras: el cuerpo agradece la presencia de magnesio, pero el mineral no hace milagros. En esto, la doctora Reyes es rigurosa:

—El magnesio tiene un rol crucial en la producción de energía y favorece la actividad muscular, pero no hay estudios prospectivos controlados de largo plazo que permitan avalar la idea de que su consumo pueda mejorar los resultados de la actividad física —explica—. Por otro lado, los estudios a la fecha muestran que la suplementación con magnesio sí reduce la presión arterial, pero solo en una pequeña medida. De la misma manera, hay estudios que muestran una relación entre un mayor consumo de magnesio y un menor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, pero faltan más estudios controlados para poder afirmar más sobre sus posibles efectos beneficiosos en la salud cardiovascular.

La Asociación Americana de Diabetes afirma que no hay respaldo para el uso sistemático de magnesio en personas con diabetes. Sobre su uso para combatir síntomas depresivos y su capacidad antiinflamatoria, tampoco hay evidencia suficiente. En el caso del síndrome premenstrual, hay mucha casuística y evidencia del uso de magnesio, pero pocos estudios clínicos, añade la profesional.

Para quienes sufren de migrañas, hay más esperanza. La Academia Estadounidense de Neurología y la Sociedad Estadounidense de Jaqueca concluyeron que la terapia con magnesio es probablemente eficaz para este tipo de dolores de cabeza, pero utilizando una dosis alta que, otra vez y con mayor razón, solo puede consumirse con adecuado monitoreo profesional. ■