

El Dr. Ricardo Diez expone la relevancia del magnesio en nuestro bienestar cotidiano

General



Publicada el: 19/01/25	Visitas: 184
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 79	Puntaje: 3.7

https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/el-dr-ricardo-diez-expone-la-relevancia-del-magnesio-en-nuestro-bienestar-cotidiano_15008.php



General

El Dr. Ricardo Diez expone la relevancia del magnesio en nuestro bienestar cotidiano

El Dr. Ricardo Diez revela la importancia esencial del magnesio para mejorar nuestra calidad de vida diaria

Importancia del Magnesio en la Salud Humana

El magnesio se presenta como un mineral fundamental para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, participando en múltiples funciones biológicas.

- Este mineral es vital para:
 - La regulación de la función muscular.
 - La producción de energía.
 - El mantenimiento de huesos fuertes.
 - La estabilidad del ritmo cardíaco.
 - La síntesis de proteínas.
 - La absorción de calcio.
 - El apoyo al sistema inmunológico.

Niveles de Magnesio en Sangre y Consecuencias de su Desequilibrio

Los niveles normales de magnesio en sangre oscilan entre 1,7 y 2,3 mg/dL. Mantener estos valores es esencial para el adecuado funcionamiento corporal, ya que tanto una deficiencia como un exceso pueden acarrear complicaciones en la salud.

Signos de Déficit de Magnesio

La falta de magnesio puede manifestarse a través de los siguientes síntomas:

- Pérdida del apetito
- Náuseas y vómitos
- Fatiga y debilidad
- Entumecimiento y hormigueo
- Calambres musculares
- Convulsiones
- Cambios de personalidad
- Ritmos cardíacos anormales
- Espasmos coronarios

Fuentes de Magnesio

Una alimentación adecuada puede ayudar a conseguir los niveles necesarios de magnesio.

Algunas fuentes ricas en este mineral incluyen:

- Vegetales de hojas verdes, como espinacas y acelgas.
- Nueces y semillas, como almendras y semillas de calabaza.
- Granos enteros, tales como avena y arroz integral.
- Legumbres, como porotos y lentejas.
- Pescado, especialmente salmón y caballa.
- Productos lácteos, como yogur y leche.
- Frutas, sobre todo plátanos y paltas.

Grupos en Riesgo de Deficiencia de Magnesio

Existen ciertos grupos de personas que presentan un mayor riesgo de sufrir deficiencia de magnesio, entre ellos:

- Personas con enfermedades gastrointestinales, como diarrea crónica y malabsorción de grasas.
- Pacientes con resistencia a la insulina y/o diabetes tipo 2.
- Alcoholismo crónico.
- Adultos mayores que tienden a consumir menos magnesio.
- Personas con arritmias cardíacas.
- Atletas con alta actividad física.

Suplementación de Magnesio

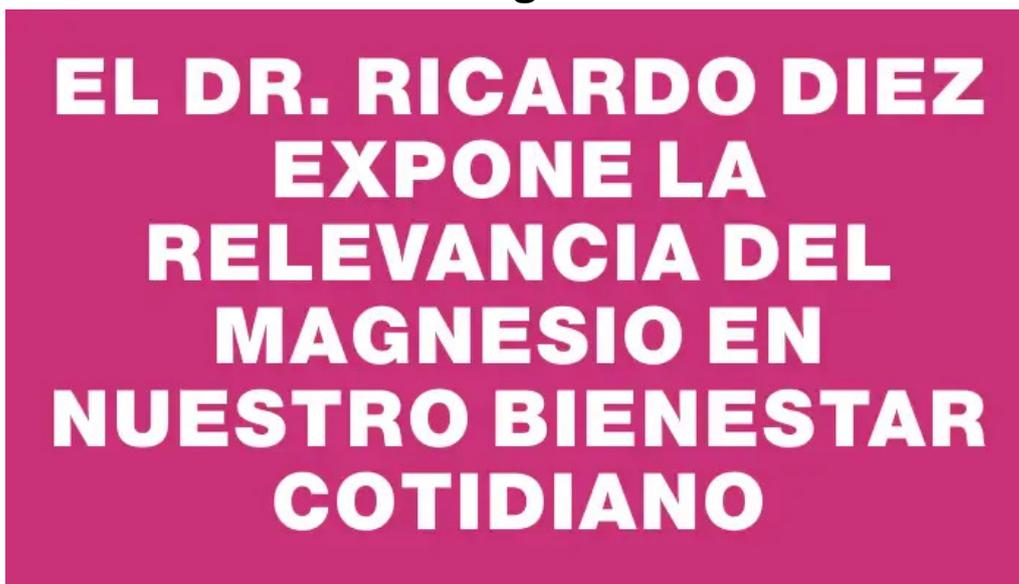
En caso de requerir suplementación, es crucial optar por formas biodisponibles, como el citrato o el glicinato de magnesio, que son mejor absorbidas y generan menos efectos secundarios, como la diarrea. La dosis diaria recomendada varía según la edad y el sexo, pero en promedio se sugiere un consumo de entre 310 y 420 mg al día.

Conclusión

El magnesio juega un papel esencial en la salud general y puede ser beneficioso en diversas situaciones. No obstante, es fundamental personalizar las recomendaciones según las necesidades individuales para garantizar un aporte adecuado de este mineral vital.

Fuente: El Telegrafo

Imágenes



El dr ricardo diez expone la relevancia del magnesio en nuestro bienestar cotidiano

Tags

fuentes, semillas, nuestra, funcionamiento, ricardo, magnesio, diarrea, mejorar, niveles, deficiencia, adecuado, mineral

Noticias relacionadas

5.0 *

Condenan a un hombre por engañar a sus vecinos al comercializar agua de la canilla como si fuese mineral en Montevideo

- 3.8 *** *Advertencia sanitaria: claves para evitar la diarrea del viajero en Brasil*

- 4.8 *** *El Dr. Ricardo Diez y su visión sobre el rol fundamental de la vitamina D en nuestro bienestar integral*

- 4.2 *** *Salud Pública emite alertas tras intoxicaciones en turistas en Brasil: Lo que necesitas saber*

- 4.0 *** *Aumento de casos de diarrea del viajero en Brasil: El Msp recomienda medidas de precaución y comparte síntomas y consejos útiles*

- 4.9 *** *Dr. Ricardo Diez: El impacto del aumento de estrógenos (ade) en nuestra salud*

- 4.7 *** *La Intendencia impulsa el Plan de Huertas Familiares y distribuirá 3500 packs de semillas para la temporada primavera-verano*

- 4.5 *** *Comprendiendo la intolerancia a la lactosa: un desafío cotidiano para muchos uruguayos*

- 4.1 *** *La falta de Vitamina D: Un desafío silencioso que impacta la salud en todo el mundo*

- 4.1 *** *La felicidad: un camino que se puede cultivar diariamente*

Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes

derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet

titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo