

TRIO MAGNÉSIO

O magnésio é um mineral essencial para diversas funções no organismo, incluindo a síntese de proteínas, a função muscular, a saúde óssea, o equilíbrio eletrolítico e o funcionamento do sistema nervoso. Diferentes formas de suplementos de magnésio estão disponíveis, e o tipo específico pode afetar a absorção e os benefícios no corpo. Vamos abordar brevemente cada uma das formas mencionadas: magnésio dimalato, bisglicinato e treonato.



Vamos abordar brevemente cada uma das formas mencionadas: magnésio dimalato, bisglicinato e treonato.

Indicações do Magnésio Dimalato:

O magnésio dimalato é uma forma específica de suplemento de magnésio que combina o mineral essencial magnésio com ácido málico. Aqui estão algumas das possíveis indicações e benefícios associados ao magnésio dimalato:

Produção de Energia: O ácido málico está envolvido no ciclo do ácido cítrico, que é essencial para a produção de energia nas células. O magnésio dimalato pode, portanto, desempenhar um papel na promoção da produção de ATP (adenosina trifosfato), a principal fonte de energia celular.

Fadiga e Fraqueza Muscular: Pessoas que experimentam fadiga crônica ou fraqueza muscular podem se beneficiar do magnésio dimalato devido ao seu potencial para apoiar a produção de energia nas células.

Saúde Muscular e Nervosa: O magnésio é essencial para a função muscular e nervosa. A suplementação com magnésio dimalato pode ajudar a manter a saúde dos músculos e do sistema nervoso.

Alívio de Dores Musculares e Articulares: Alguns relatos sugerem que o magnésio dimalato pode ser benéfico para pessoas que sofrem de dores musculares e articulares, possivelmente devido à sua influência na produção de energia e função muscular.

Saúde Cardiovascular: O magnésio desempenha um papel importante na saúde

cardiovascular, ajudando a regular a pressão arterial e os batimentos cardíacos.

Condições Inflamatórias: O ácido málico tem propriedades anti-inflamatórias, e alguns acreditam que o magnésio dimalato pode ser útil para pessoas com condições inflamatórias crônicas.

Indicações do Magnésio Bisglicinato

O magnésio bisglicinato é uma forma de suplemento de magnésio que consiste em magnésio ligado à glicina, um aminoácido. Essa forma específica de suplemento pode ter algumas indicações particulares devido à sua melhor absorção e tolerância em comparação com outras formas de magnésio. Aqui estão algumas possíveis indicações do magnésio bisglicinato:

Absorção Aprimorada: O magnésio bisglicinato é conhecido por ter uma biodisponibilidade relativamente alta, o que significa que é absorvido eficientemente pelo corpo. Isso pode ser benéfico para pessoas que têm dificuldade em absorver outras formas de magnésio.

Tolerância Gastrointestinal: A ligação do magnésio à glicina pode ajudar a reduzir a irritação gastrointestinal associada à ingestão de outros compostos de magnésio. Portanto, o magnésio bisglicinato pode ser uma escolha preferida para aqueles com sensibilidade estomacal.

Calma e Relaxamento: O magnésio é frequentemente associado à promoção de relaxamento muscular e nervoso. O magnésio bisglicinato, devido à presença da glicina, um aminoácido com propriedades calmantes, pode ser escolhido por aqueles que buscam apoio para relaxamento e gestão do estresse.

Sono: A relação entre magnésio e qualidade do sono é estudada, e algumas pessoas usam o magnésio bisglicinato para promover um sono saudável devido ao efeito relaxante do magnésio e da glicina.

Saúde Óssea: O magnésio é essencial para a saúde óssea, desempenhando um papel na formação e manutenção dos ossos. O magnésio bisglicinato pode ser uma opção para aqueles que buscam suporte para a saúde óssea.

Controle de Glicose: Algumas pesquisas sugerem que o magnésio pode desempenhar um papel no controle da glicose. O magnésio bisglicinato, por sua vez, pode ser escolhido por pessoas que desejam apoiar a saúde metabólica.

Indicações do magnésio trionato

O Magnésio Treonato (ou L-treonato de magnésio) é uma forma específica de suplemento de magnésio que ganhou atenção devido à sua capacidade alegada de atravessar a barreira

hematoencefálica de forma mais eficiente.

Cognição e Função Cerebral: O magnésio treonato tem sido estudado por sua capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica, o que permitiu um aumento nos níveis de magnésio no cérebro. O magnésio treonato tem benefícios específicos para a cognição e a função cerebral.

Saúde Neurológica:

Devido à sua capacidade de acessar o sistema nervoso central, o magnésio treonato pode ajudar em condições neurológicas, como enxaquecas, ansiedade e depressão.

Memória e Aprendizado: Pesquisas preliminares sugerem que o magnésio treonato pode ter efeitos positivos na memória e no aprendizado.

Estresse Oxidativo e Inflamação no Cérebro: O magnésio é conhecido por ter propriedades antioxidantes, e a capacidade do magnésio treonato de penetrar no cérebro pode ser relevante para reduzir o estresse oxidativo e a inflamação nessa região.

Ansiedade e Depressão: O magnésio treonato pode ter um impacto positivo na ansiedade e depressão.

Referências Bibliográficas

Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos (NIH) - Magnesium:
NIH - Magnesium Fact Sheet for Health Professionals

World Health Organization (WHO) - Calcium and Magnesium in Drinking Water :

"The Importance of Magnesium in Clinical Healthcare" - Journal of the American College of Nutrition:

The Importance of Magnesium in Clinical Healthcare

"Magnesium in Prevention and Therapy" - Nutrients Journal: Magnesium in Prevention and Therapy

"Magnesium and Human Health: Perspectives and Research Directions" - Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition:

Magnesium and Human Health: Perspectives and Research Directions