

TREONATO DE MAGNÉSIO (MgT)

O Magnésio está entre os minerais essenciais para o funcionamento cerebral devido a sua participação em várias reações, entre elas, controlar os níveis de neurotransmissores. Existem evidências que afirmam que o aumento de magnésio no cérebro melhorou a aprendizagem e a memória em ratos jovens e velhos. Isso sugere que ingerir magnésio pode melhorar capacidades cognitivas, reforçando a memória em seres humanos.^{1,3}

Os suplementos orais de MgT aumentaram os níveis de magnésio no fluido espinal, um índice de medição do magnésio cerebral em cerca de 15%, enquanto nenhum dos outros compostos de



magnésio testados produziu elevações significativas. Apesar de o aumento de 15% possa não parecer significativo, induziu um efeito profundo na função neurológica.²

Estudos sugerem que o aumento no magnésio cerebral aumenta tanto a facilitação sináptica de curto prazo quanto a potencialização de longo prazo e melhora as funções de aprendizado e memória.⁴

O magnésio treonato é uma forma de suplemento de magnésio que combina o mineral magnésio com o aminoácido treonina.

A treonina é um aminoácido essencial, o que significa que o corpo não pode produzi-lo por conta própria e precisa obtê-lo através da dieta ou suplementação. A combinação de magnésio com treonina no magnésio treonato visa melhorar a absorção do magnésio pelo organismo.

O magnésio é conhecido por desempenhar papéis importantes em várias reações enzimáticas e processos biológicos. Pode contribuir para a regulação da pressão sanguínea, a função cardiovascular, a saúde óssea, a função muscular, a transmissão nervosa e a produção de energia.

Indicações:

- Melhora nas habilidades cognitivas;
- Melhora de doenças neurológicas;
- Melhora a saúde cerebral;
- Melhora da memória e sono;
- Coadjuvante em doenças neurodegenerativas.

Referências:

1. MINERAIS FUNDAMENTAIS PARA A SAÚDE DO CÉREBRO. Disponível em: <https://abiad.org.br/minerais-fundamentais-para-a-saude-do-cerebro/>. Acesso em: 13/07/2022
2. SLUTSKY, Inna et al. Enhancement of learning and memory by elevating brain magnesium. Neuron, v. 65, n. 2, p. 165-177, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627309010447>. Acesso em: 13/07/2022.
3. Wang J, Liu Y, Zhou LJ, Wu Y, Li F, Shen KF, Pang RP, Wei XH, Li YY, Liu XG. Magnesium L-threonate prevents and restores memory deficits associated with neuropathic pain by inhibition of TNF- α . Pain Physician. 2013 Sep-Oct; 16(5):E563-75. PMID: 24077207.
4. Slutsky I, Abumaria N, Wu LJ, Huang C, Zhang L, Li B, Zhao X, Govindarajan A, Zhao MG, Zhuo M, Tonegawa S, Liu G. Enhancement of learning and memory by elevating brain magnesium. Neuron. 2010 Jan 28;65(2):165-77. doi: 10.1016/j.neuron.2009.12.026. PMID: 20152124.