

ABRIL 2024

# NEWS

LETTER NUTRITEST®

## EL MAGNESIO Y LA SALUD OSEA

*David L. Watts, Ph.D., Director de Investigación*



Los **suplementos** de **magnesio** han demostrado ser prometedores para **mejorar** la **densidad ósea**, sobre todo en **mujeres posmenopáusicas** con mayor **riesgo** de **osteoporosis** y **fracturas**. Los estudios han sugerido que el magnesio puede desempeñar un papel crucial en la salud ósea al influir en el metabolismo y la mineralización de los huesos.

Varios estudios de investigación han demostrado la eficacia de los suplementos de magnesio para aumentar la densidad ósea en mujeres posmenopáusicas. En un estudio notable participó un grupo de mujeres osteoporóticas a las que se administraron suplementos de magnesio durante un periodo de dos años. Los resultados de este estudio indicaron que la suplementación con magnesio no sólo ayudó a prevenir fracturas, sino que también produjo un aumento significativo de la densidad ósea entre las participantes.

Es importante señalar que, si bien el calcio se asocia habitualmente a la salud ósea, el magnesio parece desempeñar un papel complementario y, en algunos casos, puede ser incluso más eficaz que el calcio por sí solo para restablecer la mineralización ósea. Esto sugiere que una ingesta equilibrada de calcio y magnesio puede ser beneficiosa para mantener una salud ósea óptima, especialmente en poblaciones con riesgo de osteoporosis. *Vikkanski, L. El magnesio puede ralentizar la pérdida ósea. Med. Trib. 22 de julio de 1993. Sojka, JE, et al: Suplementación con magnesio y osteoporosis. Nutr. Rev. 53, 1995.*

El magnesio desempeña un papel crucial en la regulación del transporte y la utilización del calcio en el organismo. Interviene en varios procesos fisiológicos que son esenciales para mantener la salud ósea, incluida la activación de la vitamina D, que a su vez contribuye a la absorción del calcio desde el intestino. Cuando existe un desequilibrio entre los niveles de calcio y magnesio, puede alterarse el transporte normal de calcio a los huesos, lo que puede provocar una disminución de la densidad ósea y un mayor riesgo de fracturas. Por lo tanto, corregir este desequilibrio es esencial para garantizar un metabolismo del calcio y una salud ósea óptimos.

El magnesio ayuda a regular los niveles de calcio al influir en la actividad de ciertas enzimas implicadas en el transporte y el metabolismo del calcio. Además, el magnesio es un cofactor para la producción de calcitonina, una hormona que ayuda a regular los niveles de calcio en la sangre promoviendo la deposición de calcio en los huesos. *Sojka, JE, et al: Suplementos de magnesio y osteoporosis. Nutr. Rev. 53, 1995.*

En general, corregir cualquier alteración en el equilibrio entre el calcio, el magnesio y otros minerales es crucial para mantener la salud ósea y prevenir los trastornos relacionados con los huesos. Se destaca la importancia de tener en cuenta la interrelación entre los minerales en el tratamiento y la prevención de afecciones como la osteoporosis.

Sin embargo, es esencial consultar con un profesional de salud antes de iniciar cualquier régimen de suplementación, ya que muchos factores pueden contribuir a la pérdida ósea. El análisis mineral de cabello (HTMA) proporciona un enfoque nutricional específico para evaluar las necesidades individuales.

