

Cada enfermedad conocida está asociada con una deficiencia de magnesio.

Redactado por MSL para AMORCC

La deficiencia de magnesio a menudo se diagnostica erróneamente porque no aparece en los análisis de sangre: sólo el 1% del magnesio del cuerpo se almacena en la sangre. La mayoría de los médicos y laboratorios ni siquiera incluyen el estado de magnesio en los análisis de sangre de rutina, por lo que no saben cuándo sus pacientes son deficientes en magnesio, a pesar de que los estudios muestran que muchas personas lo son, y que dicha tendencia está proliferando geográficamente en todo el continente.

Considera las afirmaciones del Dr. Norman Shealy, "Cada enfermedad conocida está asociada con una deficiencia de magnesio" y "el magnesio es el mineral más crítico requerido para la estabilidad eléctrica de cada célula del cuerpo. Una deficiencia de magnesio puede ser responsable de más enfermedades que cualquier otro nutriente". La verdad que afirma expone un vacío en la medicina moderna que quizá explique mucho sobre la muerte y la enfermedad iatrogénica. Debido a que la deficiencia de magnesio se pasa con demasiada frecuencia por alto, millones de personas sufren innecesariamente o sus síntomas se tratan con medicamentos caros cuando se pueden curar con suplementos adecuados de magnesio.

Uno tiene que reconocer los signos de la sed de magnesio o el hambre por sí mismo. En realidad, es algo mucho más sutil que el hambre o la sed, pero es comparable. En un mundo donde los doctores y pacientes ni siquiera prestan atención a la sed y temas importantes de hidratación, no es esperanzador que encontremos muchos reconociendo y prestando atención a la sed de magnesio y al hambre, que es una manera dramática de expresar el concepto de su deficiencia.

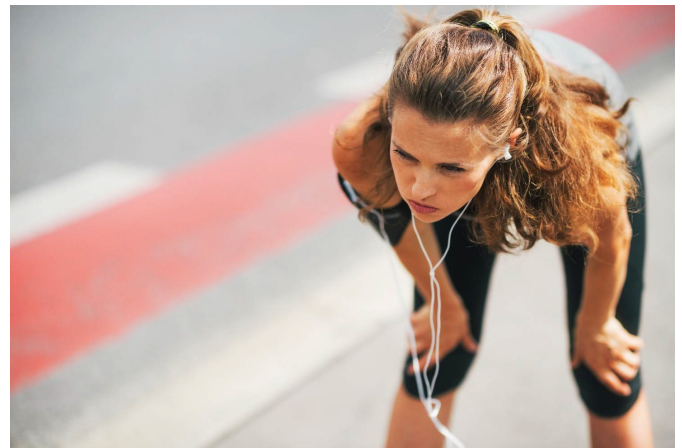
Pocas personas conocen el enorme papel que desempeña el magnesio en nuestros cuerpos. El magnesio es, con mucho, el mineral más importante en el cuerpo. Después del oxígeno, el agua y los alimentos básicos, el magnesio es más importante que el calcio, el potasio o el sodio y regula los tres. Millones sufren diariamente de su deficiencia sin siquiera saberlo; de hecho, sucede que hay una relación entre lo que percibimos como sed y las deficiencias en los electrolitos. Recuerdo a una persona que preguntaba: "¿Por qué estoy deshidratado y sediento cuando bebo tanta agua?" La sed puede significar no solo la falta de agua, sino también que uno no está obteniendo suficientes nutrientes y electrolitos. El magnesio, el potasio, el bicarbonato, el cloruro y el sodio son algunos de los principales ejemplos y esa es una de las razones por las que el cloruro de magnesio es tan útil.

¿Sabes que todos esos años, cuando muchos médicos solían decir a sus pacientes que todo estaba en su cabeza, "fueron años en que gran parte de la profesión médica estaba demostrando su ignorancia? Es un tormento tener deficiencia de magnesio en un nivel u otro. Incluso si es para una persona entusiasta del deporte cuyo desempeño atlético es bajo, la deficiencia de magnesio perturbará los niveles de estrés en el sueño profundo y una serie de otras cosas que deterioran la calidad de vida. El magnesio ha estado fuera de sus pantallas de radar a través de décadas en que las deficiencias han aumentado.

Los primeros síntomas de deficiencia pueden ser sutiles: como la mayoría del magnesio se almacena en los tejidos, los calambres en las piernas, el dolor en los pies o las contracciones musculares pueden ser el primer signo. Otros signos tempranos de deficiencia incluyen pérdida de apetito, náuseas, vómitos, fatiga y debilidad. A medida que empeora la deficiencia de magnesio, pueden producirse entumecimiento, hormigueo, convulsiones, cambios en la personalidad, ritmos cardíacos anormales y espasmos coronarios.



Un resumen completo de la deficiencia de magnesio fue bellamente presentado en un artículo reciente del Dr. Sidney Baker. "La deficiencia de magnesio puede afectar virtualmente a todos los sistemas del cuerpo. Con respecto al músculo esquelético, uno puede experimentar espasmos, calambres, tensión muscular, dolores musculares, incluyendo dolor de espalda, dolor de cuello, tensión y disfunción de la articulación de la mandíbula (TMJ). Además, uno puede experimentar opresión en el pecho o una sensación peculiar de que no puede respirar profundamente. A veces, una persona puede suspirar mucho".



"Los síntomas que involucran la contracción de los músculos lisos incluyen estreñimiento, espasmos urinarios, cólicos menstruales, dificultad para tragar o un nudo en la garganta, especialmente provocado por el consumo de azúcar, fotofobia, dificultad para adaptarse a los faros delanteros brillantes en ausencia de enfermedad ocular; sensibilidad al ruido de la tensión muscular estapedial en el oído". El sistema nervioso central también se ve muy afectado. Insomnio, ansiedad, hiperactividad e inquietud con movimiento constante, ataques de pánico, agorafobia y la irritabilidad premenstrual.

"Los signos del sistema cardiovascular incluyen palpitaciones, arritmias cardíacas y angina debido a espasmos de las arterias coronarias, presión arterial alta y prolapso de la válvula mitral. Ten en cuenta que no todos los síntomas deben estar presentes para

presumir la deficiencia de magnesio; muchas de ellas a menudo ocurren juntas. Otros síntomas generales incluyen un deseo de sal, deseo e intolerancia a los carbohidratos, especialmente al chocolate, y sensibilidad en los senos".

Todas las células del cuerpo, incluidas las del cerebro, necesitan magnesio. Es uno de los minerales más importantes cuando se considera la suplementación debido a su papel vital en cientos de sistemas de enzimas y funciones relacionadas con reacciones en el metabolismo celular, además de ser esencial para la síntesis de proteínas, para la utilización de grasas e hidratos de carbono. Es necesario no sólo para la producción de enzimas de desintoxicación específicas, sino que también es importante para la producción de energía relacionada con la desintoxicación celular. Una de las principales razones por las que los médicos escriben millones de recetas de tranquilizantes cada año es el nerviosismo, la irritabilidad y esto es frecuentemente provocado por dietas inadecuadas que carecen de magnesio. Si el magnesio es muy deficiente, el pensamiento nublado, la confusión, la desorientación, la depresión marcada e incluso las aterradoras alucinaciones del delirium tremens se deben en gran parte a la falta de este nutriente y se reparan cuando se administra. Debido a que se pierden grandes cantidades de calcio en la orina cuando el suministro de magnesio está bajo, la falta de este nutriente indirectamente se convierte en responsable de caries desenfundadas, desarrollo óseo deficiente, osteoporosis y curación lenta de fracturas y huesos rotos. Con vitamina B6 (piridoxina), el magnesio ayuda a reducir y disolver cálculos renales de fosfato de calcio.

Puede ser un factor común asociado con la resistencia a la insulina. Los síntomas de la EM (Esclerosis Múltiple) que también son síntomas de deficiencia de magnesio incluyen espasmos musculares, debilidad, atrofia muscular, incapacidad para controlar la vejiga, nistagmo (movimientos oculares rápidos), pérdida de la audición y osteoporosis. Las personas con EM tienen tasas más altas de epilepsia.

Las posibles manifestaciones de la deficiencia de magnesio incluyen:

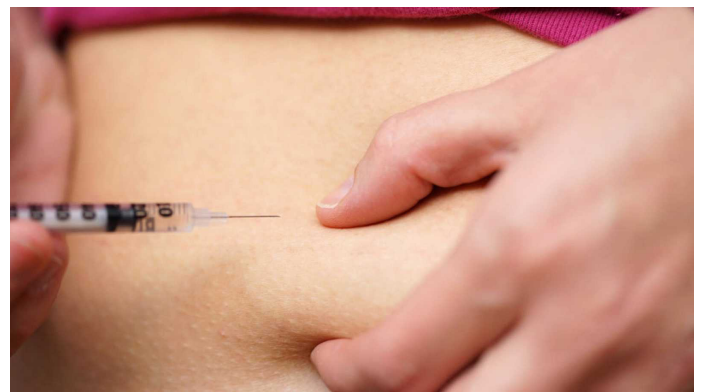
- Energía baja.
- Fatiga.
- Debilidad.
- Confusión.
- Nerviosismo.
- Ansiedad.
- Irritabilidad.
- Convulsiones (y berrinches).
- Mala digestión.
- PMS y desequilibrios hormonales.
- Incapacidad para dormir.
- Tensión muscular, espasmos y calambres.
- Calcificación de órganos.
- Debilitamiento de los huesos.
- Ritmo cardíaco anormal.

Los signos de deficiencia grave de magnesio incluyen:

- Sed extrema
- Hambre extrema.
- Micción frecuente.
- Llagas o hematomas que sanan lentamente.
- Picazón en la piel seca.
- Pérdida de peso inexplicable.
- Visión borrosa que cambia día a día.
- Cansancio o somnolencia inusual.
- Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies.
- Infecciones frecuentes o recurrentes de la piel, las encías, la vejiga o cabdidiiasis vaginal.

Pero espera un minuto, ¿no son esos los mismos síntomas para la diabetes? Muchas personas tienen diabetes durante aproximadamente 5 años antes de que muestren síntomas fuertes. En ese momento, algunas personas ya tienen daño en los ojos, los riñones, las encías o los nervios causado por la condición de deterioro de sus células debido a la resistencia a la insulina y la deficiencia de magnesio pudiera llegar a ser sinónimo de diabetes y está en la raíz de muchos, si no todos, los problemas cardiovasculares.

Los diabéticos necesitan más magnesio y pierden más magnesio que la mayoría de las personas. En dos nuevos estudios, tanto en hombres como en mujeres, quienes consumieron la mayor cantidad de magnesio en su dieta tuvieron menos probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2, según un informe en la edición de enero de la revista Diabetes Care. Hasta ahora, muy pocos estudios grandes han examinado directamente los efectos a largo plazo del magnesio en la dieta sobre la diabetes. El Dr. Simin Liu de la Harvard Medical School y School of Public Health en Boston dice: "Nuestros estudios proporcionaron evidencia directa de que una mayor ingesta de magnesio en la dieta podría tener un efecto protector a largo plazo para reducir el riesgo".



En lo que respecta a los niños de hoy en día, debemos asumir una gran deficiencia de magnesio por varias razones. Los alimentos que están comiendo son despojados de magnesio porque los alimentos en general, cultivados en tierras desprovistas de nutrientes, están disminuyendo en contenido mineral de una manera alarmante. Muchos niños comen comida chatarra altamente procesada que no proporciona una nutrición real al cuerpo. La absorción de magnesio depende de la salud intestinal, que se ve comprometida totalmente en síndromes intestinales con fugas y otros problemas intestinales como la disbiosis o desequilibrio de microorganismos esenciales para una buena salud.

La medicina moderna debe ahondar en la deficiencia de micronutrientes para poder ayudar a las personas y no lastimarlas al pasar por alto deficiencias tan importantes como la del magnesio. Muchos medicamentos farmacéuticos, si no la mayoría, llevan los niveles de magnesio a zonas poco deseables. La responsabilidad de la salud individual es de cada individuo, y si bien vamos a visitar al médico para que nos oriente, mientras más nos preparemos tendremos la posibilidad de intercambiar ideas y conocimiento durante la consulta para lograr mejores diagnósticos y tratamientos.

No olvides consultar la sección de Videos para ampliar esta información.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.