



Magnésio Malato

IT Informe técnico

1. Introdução

O magnésio é o quarto mineral mais abundante em nosso organismo. Ele é cofator para mais de 300 reações enzimáticas, sendo crucial para o metabolismo do ATP. É necessário para a síntese de DNA e RNA, reprodução e síntese proteica. Além disso, o magnésio é essencial para regular a contração muscular, a pressão sanguínea, o metabolismo da insulina, a excitabilidade cardíaca, o tônus vasomotor, a transmissão nervosa e a condução neuromuscular.

Segundo dados da OMS, a população brasileira tem carência em magnésio. Fato que pode ser explicado pela formação geológica do território brasileiro, pobre em solo de origem vulcânica. Além disso, devido ao alto consumo de alimentos processados, a deficiência de magnésio costuma ser comum. Níveis sanguíneos baixos de magnésio estão associados com várias doenças crônicas como Alzheimer, resistência à insulina e diabetes tipo II, hipertensão, doença cardiovascular (p.ex, derrames), enxaquecas, e desordem de déficit de atenção e hiperatividade.

O ácido málico é um composto vital que estimula a energia celular, melhora a digestão e ajuda na desintoxicação dos metais tóxicos do corpo.

O magnésio contribui para a produção de energia do corpo. O ácido málico no magnésio malato desempenha um papel importante no ciclo de Krebs, que fornece energia celular.

2. Propriedades

O magnésio malato é uma combinação de ácido málico e magnésio que auxilia na redução da dor muscular associada a fibromialgia.

RDA (Ingestão Diária Recomendada) de Magnésio

INDIVÍDUOS	FAIXA ETÁRIA	DOSE
Crianças	0 a 12 meses	Não Determinada
	1 a 3 anos	80 mg
	4 a 8 anos	130 mg
Adolescentes homens	9 a 13 anos	240 mg
Homens	31 a 70 anos ou >	420 mg
Adolescentes mulheres	9 a 13 anos	240 mg
Mulheres	14 a 18 anos	360 mg
Mulheres	31 a 70 anos ou >	320 mg

Fonte: Nutrients 2015, 7, 8199-8226



RDA (Ingestão Diária Recomendada): é a ingestão média diária suficiente para atender as necessidades de nutrientes de 97 a 98% dos indivíduos de um gênero, em uma fase da vida.

3. Indicações

É indicado para a melhora da dor, incapacidade funcional e nas alterações comportamentais e cognitivas como coadjuvante ao tratamento da síndrome da fadiga crônica e da fibromialgia.

4. Benefícios

- Previne o acúmulo de alumínio em excesso: Ácido málico atravessa facilmente a barreira prejudiciais no sangue-cérebro e tem eficiência na eliminação do alumínio. O alumínio pode ser mais propenso a se acumular no cérebro de pessoas cujas dietas são deficientes de magnésio;
- Envolvido na manutenção das células do tecido nervoso;
- Otimização da produção de energia pelo corpo e no metabolismo de carboidratos. O magnésio malato favorece a absorção do cálcio da alimentação e reduz a incidência de câimbras e fraqueza muscular;
- Indicado como coadjuvante na prevenção e tratamento da osteoporose, da fibromialgia e na manutenção da saúde do coração. De absorção prolongada, não produz desconforto gástrico;
- Ideal para quem tem problemas de coração - tem-se verificado boa aderência a este magnésio malato por ser o mais tolerado pelo organismo.

5. Dose usual

A dose diária não deve ultrapassar a 1500mg.

6. Referência Bibliográfica

UweGröber, JoachimSchmidt, and Klaus Kisters; "Magnesium in Prevention and Therapy". *Nutrients* 2015, 7, 8199-8226.

Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes Food and Nutrition Board Institute of Medicine; "Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride", NATIONAL ACADEMY PRESS, Washington, D.C. – 1997.

Kanda P. A. M., Alóe F., Schmidt M.T., Filho O. F. Síndrome da fadiga crônica e fibromialgia, *REV Bras Med*; 60(4): 165-172, abr. 2003.

Revisão 00 – data 14/07/2017.