

# “El magnesio no interesa, es demasiado barato”

LA MUERTE SÚBITA EN JÓVENES DEPORTISTAS, ESPECIALMENTE EN CORREDORES DE FONDO, CADA VEZ ES MÁS RELEVANTE. EL RECIENTE LIBRO “EL MAGNESIO EN EL DEPORTE” ANALIZA LA INFLUENCIA DECISIVA DE ESTE ELEMENTO EN SU PREVENCIÓN, Y SU PAPEL COMO DIFERENCIADOR EN LAS CONDICIONES FÍSICAS DE LOS ATLETAS ETÍOPES Y KENIATAS.

**E**sta química apasionada de la Bioquímica y la Biología Molecular sabe y defiende que el Magnesio es el elemento fundamental del que dependen todos los seres vivos que viven sobre la faz de la tierra.

**Ana M<sup>a</sup> Lajusticia** tiene un nuevo libro, y en él aborda de manera exhaustiva cuál es el papel que desempeña en Magnesio a la hora de evitar la muerte súbita en jóvenes sanos; además de por qué los atletas etíopes y keniatas, en concreto los de unas regiones

determinadas, obtienen tan buenos resultados en las competiciones, además de no sufrir muerte súbita. *“Viven en unos suelos que son riquísimos en magnesio, y esos suelos son ceniza. Durante miles de años una cadena de volcanes estuvieron escupiendo ceniza sobre esas tierras (en torno al valle del Rift, tocando Uganda, Kenia y Etiopía). Estas cenizas son las que arrastra el Nilo azul, fácilmente meteorizables y aprovechables por los vegetales, y las que hacen que las tierras de las orillas del Nilo sean tan productivas que incluso lleguen a dar tres cosechas al año, debido precisamente a los limos que arrastra el Nilo”.*

Los habitantes del Rift se alimentan fundamentalmente de semillas, que son los alimentos más ricos en magnesio, *“las semillas de promedio tienen alrededor de 250 mg de magnesio por cada 100gr, y la reina es el cacao, que tiene casi el doble”*, explica Ana María. Consumen alimentos ricos en magnesio desde su primera infancia, *“porque incluso la leche de sus madres ya era rica en él, y se han hecho un capital magnésico en el periostio del hueso, donde tenemos las reservas de magnesio”.* Añade que *“en las maratones, los que no tienen esas reservas no pueden ir liberando magnesio a medida que va sucediendo la carrera, y es cuando suceden esos calambres, esas caídas, esos desvanecimientos, y en muchos casos, desgraciadamente la muerte”.* Se ha documentado que solo en EEUU en diez años han muerto 28 personas en maratones, 6 mujeres y 22 hombres, y 42 personas contando maratones y medias maratones. La mitad



Ana M<sup>a</sup> Lajusticia

de esas personas eran de más de 45 años, los que murieron generalmente lo hicieron a causa de un problema cardiovascular; sin embargo los de menos de 45 años en su mayoría fueron por causa inespecífica, se cree que una fibrilación auricular o ventricular. “Yo digo, lo que tienen que mirar es la cantidad de magnesio que tienen en sangre cuando caen. Estas personas han agotado las reservas de magnesio” sentencia Lajusticia.

## La importancia del Magnesio

El magnesio interviene en la relajación muscular, “y eso es algo que nadie explica, todo el mundo habla del potasio, pero nadie habla del magnesio, porque para que el potasio penetre en el músculo interviene el fósforo junto con el magnesio” añade Lajusticia. También interviene en la relajación de las arterias, ya que las arterias tienen dos túnicas musculares, una longitudinal y otra circular. Así lo explica Ana María, “la arteria, como yo digo siempre, tiene que dar de sí y dar de no, para que el pulso de sangre pase bien, porque si no se estrecha y tenemos un problema”.

El magnesio también interviene en la relajación de los músculos del aparato locomotor, y de su deficiencia vienen los calambres y las contracturas. Y además también interviene en la relajación del músculo cardíaco, si al músculo le falta magnesio tiene que relajarse y no puede, por lo que hace un fibrilación. “Entonces fíjate en la importancia que tiene el magnesio, la cantidad que se necesita en una carrera de fondo o medio fondo, pero es que además también interviene en el ciclo de Krebs para obtener la glucosa, en cinco pasos. Para obtener energía y poder seguir corriendo se necesita magnesio, y además interviene en el trabajo

mental, en la formación de neurotransmisores, en la formación de neuromoduladores, en el restablecimiento del potencial de membrana, en el mantenimiento del potencial de acción, si yo le digo a este dedo muévete he utilizado al menos cuatro veces magnesio intervenido. Las personas que están corriendo una maratón están haciendo un esfuerzo mental enorme, un estrés para el que necesitan fabricar serotonina y superar el estrés físico y mental” explica apasionada Ana María.

Además el magnesio interviene en la reparación de todos los tejidos: cartílagos, tendones, ligamentos, músculos... en la formación del mensajero, en la formación de los aminoácidos tRNA, en la iniciación de la cadena peptídica y su elongación, en la estabilidad de los ribosomas, “esto también se sabe desde el año 74, ya se sabe! Y yo se lo he oído explicar en persona a Severo Ochoa”.

## Deportistas

Resulta fundamental para los deportistas la formación de un “capital magnesiano” para poder enfrentar las necesidades de magnesio que requieren, en el especial los atletas de fondo. La dosis depende de factores como la alimentación o su manera de asimilar el magnesio.

Hay personas cuyas necesidades en magnesio están acrecentadas, y su deficiencia suele generar síntomas. Algunos de ellos son: tener habitualmente contracturas, calambres, latidos en el párpado, una sensación de hormigueo alrededor de la boca, espasmos en el esófago, la sensación de que la comida no baja, espasmos en el diafragma que se traducen en hipo, o espasmos en el intestino que pueden provocar un estreñimiento muy

severo. “A veces también los intercostales se van quedando agarrotados y entonces se suspira. Una cosa muy característica es despertarse cansado, y cuando el déficit es muy severo empiezas a soñar y tienes como sobresaltos. Cuando es una deficiencia muy severa tienes pinchacitos en la región precordial, lo que asusta mucho, tener arritmias, taquicardias” detalla Ana María con conocimiento de causa.

Entusiasmada enumera infinitos motivos que justifican el lugar principal de este elemento. “El magnesio interviene siempre que interviene la energía en la faz de la tierra. Todo lo que vemos sobre la tierra, todos los seres vivos, dependen del magnesio. Es el único elemento que permite a las plantas verdes transformar la energía del sol en energía química. Y nadie piensa eso. En el interior del cuerpo humano, que sabemos, interviene en más de 320 sistemas enzimáticos”.

Ana María se despide enarbolando su justa causa, que encuentra su máximo exponente en este libro, que sin duda, dará que hablar en la comunidad médica. “El magnesio no interesa, es demasiado barato. El carbonato de magnesio es un sustituto perfecto del bicarbonato sódico para la acidez de estómago, pero prefieren vender medicamentos. Considero que el libro es muy interesante, y que llamará la atención en el mundo”. +



**“EL MAGNESIO INTERVIENE SIEMPRE QUE INTERVIENE LA ENERGÍA EN LA FAZ DE LA TIERRA”**