

“Las tres personas que conozco que saben más de magnesio en EEUU han trabajado siendo nonagenarios”

EL MAGNESIO TIENE UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL ORGANISMO, INTERVINIENDO EN MÁS DE 320 REACCIONES QUÍMICAS, COMO LA FORMACIÓN DE PROTEÍNAS, EL TRABAJO CEREBRAL O LA OBTENCIÓN DE ENERGÍA. HASTA LOS AÑOS 70 ESTE PAPEL FUNDAMENTAL PASÓ DESAPERCIBIDO.

La detección del magnesio en el cuerpo ha sido muy tardía, porque era algo difícil de determinar, que se les escapaba a los químicos. *“El primer simposio mundial que hubo sobre el magnesio fue en el año 72, luego hubo uno en el año 76 en Montreal al que yo asistí, luego en el año 81, y así ha seguido habiendo distintos congresos y eventos en los que se ha ido conociendo”.*

Nos lo cuenta **Ana María Lajusticia**, química, estudiosa experta en el magnesio, escritora y conferenciante, fundadora de su propia marca de complementos alimenticios, quien a sus 94 años, sigue hablando con total lucidez y erudición sobre lo que ha estudiado toda su vida. *“Cada vez se va acentuando más el déficit de magnesio, en aquellos países donde abonamos con nitrógeno, fósforo y potasio. Porque estos abonos, que se empezaron a utilizar en los años 20, no están devolviendo el magnesio a la tierra. El estiércol sí lo devolvía, y en España abonamos con estiércol hasta los años 50. En Francia, Alemania y parte de EEUU comenzaron con estos abonos en los años 20. En estos países el déficit de magnesio se ha notado mucho, y antes que aquí. Además depende*



Ana María Lajusticia

de la calidad del suelo, hay suelos que son más ricos en magnesio que otros. Ahora sabemos que los suelos más ricos en magnesio del mundo son los del Rift, en África, precisamente en la zona donde viven los etíopes y los keniatas, que son los que ganan las carreras de fondo y medio fondo. También en alguna zona de los Andes, por ejemplo Vilcabamba. O ciertas zonas de Japón, en general casi todo el país, pero algunas zonas tienen más o menos la misma composición que la del Rift: olivino, piroxenos y anfíboles en forma de ceniza, y ahí es donde viven los centenarios más centenarios del mundo, y que viven en mejores condiciones físicas y mentales”.

Compensar

Precisamente por esas condiciones de los alimentos de ahora, por las que el magnesio está faltando en nuestra alimentación, es necesario suplementar, para compensar ese déficit. De media, los occidentales que vivimos en lugares donde se abona con abonos químicos ingerimos entre 200 y 300 mg diarios. Se considera, equivocadamente en opinión de Ana María Lajusticia, que hay que tomar unos 360, y hay gente que necesita unos 700 mg al día. “A mi me hace gracia que haya gente que está estudiando cómo lograr una mayor longevidad, cuando ya se sabe. Los japoneses toman de 3 a 4 veces más magnesio que los occidentales.

Es decir, toman con su alimentación, sin suplementación, de 600 a 800 mg diarios, y no toman grasas saturadas. Eso es lo que les permite ser tan longevos y vivir con la cabeza relativamente en buen estado. Además son muy cooperativos, se ayudan los unos a los otros, son un pueblo muy inteligente”, manifiesta la científica.

Además señala que hay situaciones especiales, o personas más propensas a tener déficit de magnesio. Nos explica que desde que se hacen trasplantes de órganos, se dieron cuenta en el hospital Necker De París y en el hospital Cochin de la Sorbona que todas las personas que tienen el sistema HLADW35 tenían déficit de magnesio en suero y en los eritrocitos. “Hay médicos que dicen que esas personas necesitamos al menos 700 mg de magnesio, sea porque lo absorbemos mal, lo almacenamos mal, o lo movilizamos mal el almacenado cuando se necesita, o sea porque perdemos más en la orina, hay personas que necesitamos más magnesio”.

También nos explica que no hace falta combinarlo con nada, con ningún alimento especial que mejore su absorción, es sencillo, el magnesio se asimila perfectamente con agua. Y por si fuera poco, “es un producto muy barato, y ese ha sido uno de los problemas que ha tenido para que se difunda el conocimiento de su necesidad. Hace años me llamaron irresponsable e indocumentada, y todavía hay quien me llama bruja, pero en cualquier caso una bruja que habla con rigor científico”.

Novedad

Una de las últimas novedades de Ana María Lajusticia es el lactato de magnesio en cápsulas vegetales. Se trata de una sal de magnesio



apta para todo el mundo, incluyendo veganos, que no desee el efecto laxante que casi siempre acompaña al magnesio. Por esta razón, lo convierten en una elección ideal para niños y personas mayores en estados carentes de magnesio, como puede ser, la aparición de calambres, tics o contracturas. Se presenta en un envase de 105 cápsulas, siendo la dosis de 3 a 5 cápsulas al día. Para una mejor asimilación del magnesio se recomienda tomar las cápsulas repartidas durante el día.

El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, y al normal funcionamiento del sistema nervioso y muscular. También contribuye al equilibrio electrolítico y al metabolismo energético normal, a la síntesis proteica normal y al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales.

La importancia del magnesio para los niños y los deportistas es algo que no quiere dejar pasar la científica. “Ahora hay muchos niños con falta de magnesio, y a muchos les tratan con medicación cuando con lo único que tendrían que darles es magnesio, que es un alimento. Y están muriendo de muerte súbita. Por otro lado, los atletas y los deportistas en general, gastan más magnesio porque en la relajación muscular interviene el magnesio, en la obtención de energía, en el trabajo mental y en la reparación de los tejidos. Y sabemos que mueren 2 de cada 100.000 deportistas jóvenes sanos”.

“EL MAGNESIO ES UN PRODUCTO MUY BARATO, Y ESE HA SIDO UNO DE LOS PROBLEMAS QUE HA TENIDO PARA QUE SE DIFUNDA EL CONOCIMIENTO DE SU NECESIDAD”

También nos explica que para ella, en una dieta sana con magnesio resulta fundamental eliminar las grasas saturadas, y cómo suplir posibles carencias derivadas. “Si nos falta la vitamina D, se puede suplir tomando el sol y aceite de hígado de bacalao. También creo que hay una cierta carencia de complejo B, porque no comemos hígado, sangre, riñones, corazón, carnes rojas, y eso se suple con levadura de cerveza. Y de este modo, y con magnesio, sanos como una manzana. Las tres personas que conozco que saben más de magnesio en EEUU, todos han trabajado siendo nonagenarios, y Mildred Seelig ha muerto con 104 años y ha trabajado hasta el final. Yo siempre digo que lo importante no es vivir muchos años, sino vivirlos bien, con la cabeza en su sitio y como digo yo, a ser posible, si el trabajo no es agobiante, no trabajas de pie por ejemplo, morirnos con las botas puestas, trabajando”.

“AHORA HAY MUCHOS NIÑOS CON FALTA DE MAGNESIO, Y LES TRATAN CON MEDICACIÓN CUANDO CON LO ÚNICO QUE TENDRÍAN QUE DARLES ES MAGNESIO”