

# ¿Por qué los deportistas necesitan magnesio?

ESTE MINERAL DISMINUYE LOS RADICALES LIBRES, EL ESTRÉS OXIDATIVO Y LOS PROCESOS INFLAMATORIOS RELACIONADOS CON LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO.



*inversamente, que se relaje. Cuando el deportista somete a su cuerpo a un estrés alto, la liberación de catecolaminas (adrenalina...) por las glándulas suprarrenales provoca la entrada de calcio a la célula y la salida de magnesio cuyo exceso en el plasma sanguíneo se pierde por la orina. A su vez, esta disminución de magnesio intracelular activa la liberación de más adrenalina, aumentando de nuevo el déficit de magnesio: se genera un círculo vicioso con pérdida continua de magnesio y aumento de sensibilidad al estrés. En deporte de alta intensidad, el déficit se incrementa por la baja ingesta y alta pérdida. El deportista nota calambres, mialgias y menos resistencia al esfuerzo. Una suplementación con magnesio permite disminuir la fatiga y contribuir a la función muscular normal", explica Alberto Marfil.*

*"El magnesio tiene otros muchos beneficios para el deportista", destaca Marfil. "Entre otros, disminuye los radicales libres, el estrés oxidativo y los procesos inflamatorios a los que todo deportista está sometido".*

*"A la hora de recomendar un complemento alimenticio hay que saber que no son todos iguales" explica Alberto Marfil. "En general las sales inorgánicas presentan efectos indeseables (laxantes), por lo que se prefieren formas orgánicas siendo las liposolubles las más deseables. Una muy adecuada es el glicerofosfato de magnesio ya que junto al carbonato aporta una biodisponibilidad alta sin apenas efectos laxantes. Destacaría también la importancia de las vitaminas del grupo B para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y la obtención de energía. El magnesio contribuye a obtener las formas activas de esas vitaminas, por lo que actúan sinérgicamente en beneficio del rendimiento deportivo".+*

**E**l magnesio es esencial: interviene en más de 300 reacciones bioquímicas como la obtención de energía, ayudando a disminuir cansancio y fatiga. Además, interviene en el equilibrio electrolítico contribuyendo a los procesos de contracción y relajación muscular. También ayuda a la fijación del calcio a los huesos haciéndolos más fuertes y resistentes.

Sin embargo, estudios epidemiológicos revelan que un 20% de la población de países industrializados presentan carencias de magnesio. **Alberto Marfil García**, licenciado en Ciencias Químicas y Farmacéutico en Pamplona, destaca que se aconseja complementos de magnesio en dietas escasas en frutos secos, proteínas

animales, vegetales verdes, mariscos, cereales, lácteos, cacao y legumbres.

La cantidad diaria recomendada es de 300 mg para la mujer y 420 mg para el hombre. Para el deportista aumenta según el estrés al que someta a su cuerpo, siendo de 450 mg en mujeres y 600 mg en hombres.

## Por el sudor y el estrés

¿Por qué se incrementa la necesidad de magnesio en deportistas? "El primer motivo es porque se pierde por el sudor. Luego, hay que saber que químicamente el magnesio es parecido al calcio pero fisiológicamente es su antagonista. La entrada de calcio y consecuente salida de magnesio al músculo hace que este se contraiga e,