

Magnesio: no todas las formas son iguales

El magnesio en suplemento existe en muchas formas, que se diferencian en su absorción y sus efectos. Elegir bien y saber si realmente se necesita es lo importante.

QUÉ SABER



Muchas formas

Óxido, citrato, bisglicinato... con perfiles distintos.



Absorción variable

Unas se absorben mejor que otras.



Efecto laxante

El óxido tiene un efecto laxante marcado.



No siempre hace falta

Una dieta variada suele cubrirlo.



Fuentes en la dieta

Frutos secos, legumbres, verdura, integrales.



Con criterio

La forma y la necesidad se valoran individualmente.

La forma de magnesio importa: el óxido es barato pero tiene efecto laxante marcado, mientras que otras formas se toleran mejor. Antes de suplementar, conviene valorar si realmente hace falta, ya que una dieta variada suele aportar suficiente.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo plantearlo

Estas orientaciones generales ayudan a abordar el magnesio con sentido.

ORIENTACIONES GENERALES



Dieta primero

Frutos secos, legumbres y verdura de hoja verde.



Integrales

El grano entero conserva más magnesio.



Elige la forma

Si se suplementa, valorar la forma adecuada.



Con criterio

No suplementar por moda, sino por necesidad.



Con profesional

Valorar la necesidad y la forma en consulta.



Sin excesos

Más no siempre es mejor.

Esta ficha es divulgativa y complementa la de magnesio como mineral. La necesidad de suplementar y la forma adecuada se valoran de forma individual con un profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.