

ACEITE DE MAGNESIO



Por: Lic. Roxana Cea de Amaya
Química Farmacéutica

Según la Enciclopedia Médica Medline Plus, de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, el magnesio es un mineral indispensable para la nutrición humana, es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario saludable, mantiene constantes los latidos del corazón, ayuda a que los huesos permanezcan fuertes, ajusta los niveles de glucosa en la sangre y colabora en la producción de energía y proteína. (1)

Interviene en la absorción de calcio y vitamina D, de allí que sea tan importante para tener huesos sanos, participa en la transmisión del impulso nervioso y previene calambres musculares. El consumo en cantidades entre 300 y 400 mg diarios son fundamentales para un cuerpo saludable. (2)

Fuentes Naturales de Cloruro de Magnesio

Los restos del mar de Zechstein se encuentran debajo de Veendam (en los Países Bajos), a 2000 metros por debajo del suelo. Un mar

primitivo lleno de minerales y sales que se secó hace millones de años y permaneció intacto bajo tierra y que hasta 1972, la compañía Nedmag, extrajo la sal de magnesio de alta pureza, con el objetivo de utilizarla con fines cosméticos, médicos y de bienestar (baños de sal), especialmente para todas las aplicaciones cutáneas, asegurando que el producto cumpla con los requisitos de seguridad para aplicaciones tópicas según lo definido en las regulaciones cosméticas de la Unión Europea (Reglamento (CE) No 1223/2009). (3)

Magnesio de uso tópico

De acuerdo al Médico y científico Richard Danel, fundador del Instituto de Salud de Magnesio (MHI), situado en los Países Bajos, ha investigado la mejora del equilibrio de magnesio y calcio en el ser humano.

En la Conferencia Mundial de la Sociedad para el Desarrollo de la Investigación del Magnesio, celebrada en Roma en 2016, el Dr. Danel volvió a demostrar que en caso de una deficiencia crónica de este mineral, existe un riesgo significativamente mayor de todo tipo de trastornos, que incluyen diversas formas de cáncer, específicamente de intestino y páncreas, enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2. También menciona que, la suplementación es inevitable si se desea reducir la deficiencia de magnesio del cuerpo y que solo algunos suplementos son absorbidos por el cuerpo. Como es el caso del citrato de

magnesio. En realidad, no se puede ingerir demasiado magnesio, porque simplemente se excretará por la orina. Pero existe una ruta adicional para absorber aún más este mineral y eso es a través de la piel, ayudando a estimular la circulación sanguínea y a reducir los dolores musculares. (4)

Aceite de magnesio

Existen investigaciones recientes sobre el magnesio, al que han denominado "Aceite de Magnesio", debido a la sensación oleosa de la solución saturada de magnesio, la cual se administra a través de la piel en lugar de vía oral.

Uno de estas investigaciones fue publicado en Pubmed del Instituto Nacional de Salud, de Estados Unidos, en el año 2015, sobre el efecto del magnesio transdérmico en la calidad de vida de las mujeres que padecen fibromialgia. Para ello se contó con cuarenta pacientes con diagnóstico de fibromialgia. A cada participante se le proporcionó un frasco con atomizador de solución transdérmica de cloruro de magnesio y se le pidió que aplicara 4 atomizaciones por extremidad dos veces al día durante 4 semanas. Resultando que veinticuatro pacientes completaron el estudio y mejoraron significativamente en la semana 2 y 4. Este estudio sugiere que el cloruro de magnesio transdérmico aplicado en las extremidades superiores e inferiores puede ser beneficioso para los pacientes con fibromialgia. (5)

En el año 2020, la marca Ana María Lajusticia® (de España), llevó a cabo un estudio clínico a través de LABORATOIRE D'EXPERTISE CLINIQUE ESPAGNE, que consistió en la apreciación de la aceptabilidad cutánea y de la eficacia del producto "Aceite de Magnesio", aplicado en condiciones normales de uso, a 20 sujetos que practican deportes, de ambos sexos, entre 35 y 45 años, durante cuatro semanas. El estudio concluye que la aceptabilidad cutánea puede ser considerada como muy buena después de aplicaciones repetidas durante cuatro semanas, el 53% de los sujetos experimentaron un alivio del dolor

muscular y el 47% restante, el dolor desapareció completamente.

Por lo que este estudio termina especificando que las alegaciones de tipo tolerancia testada bajo control dermatológico, fisioterapéutico, alivia el dolor muscular y mejora el estado de los músculos y articulaciones, pueden ser justificadas. (6)



Tabla 1. Fuentes alimenticias de magnesio

ALIMENTO	PORCIÓN	MAGNESIO(mg)
Cereal, salvado de avena	½ taza seca	96
Arroz integral, grano medio, cocido	1 taza	86
Espinaca, congelada, picada, cocida	½ taza	78
Almendras	1 onza	77
Acelgas, picadas, cocidas	½ taza	75
Cereal, trigo triturado	2 bizcochos	61
Aguacate	1 fruta	58
Cereal de salvado (all bran)	½ taza seca	57
Maníes	1 onza (28 maníes)	48
Avellana	1 onza	46
Garbanzos, semillas maduras, cocidas	½ taza	39
Leche, 1% grasa	8 onzas fluidas	39
Plátano	1 mediano	32

Fuente: Linus Pauling Institute. Centro de Información de Micronutrientes. Oregon State University

En el comercio el "Aceite de Magnesio", se encuentra en concentraciones entre 28 y 31 % de cloruro de magnesio, disponible en frascos con atomizador.

Referencias

1. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm>
2. <https://asbmr.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1359/jbmr.1998.13.4.749>
3. <https://www.nedmag.com>
4. <https://www.magnesiumhealthinstitute.com/>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26343101/>
6. <http://blogaml.com/articulo/beneficios-del-uso-topico-del-magnesio/>
7. <https://lpi.oregonstate.edu/es/mic>