

SISTEMA INMUNOLÓGICO Y MAGNESIO

¿QUÉ ES EL MAGNESIO?

El magnesio contribuye al funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

¿SABÍAS QUÉ?

El magnesio participa en más de 600 reacciones enzimáticas en el cuerpo.

El magnesio y su relación con el **sistema inmune**.

- Considerado un agente antiinflamatorio.
- Esencial para el desarrollo y proliferación de linfocitos T.
- Influye en la inmunidad adquirida al regular la proliferación y desarrollo de linfocitos.
- Electrolito que ayuda a fortalecer las células natural killer y los linfocitos del sistema inmune.



Es el segundo catión intracelular más abundante (después del potasio).



FUNCIONES

- Ayuda a la función normal de músculos y nervios.
- Ayuda a regular los latidos cardíacos y a la función de la hemoglobina.
- Salud ósea.
- Participa en la regulación de la glucemia.
- Producción de energía y síntesis proteica.

En 1697 se utilizó el magnesio por 1° vez en medicina cuando el Dr. Nehemiah Grew identificó el sulfato de magnesio ($MgSO_4$) como el ingrediente mayoritario en las sales de Epsom.



DEFICIENCIA:

Excitabilidad o debilidad muscular, somnolencia.
Deficiencia grave: hipocalcemia e hipocaliemia.

La ingestión diaria sugerida de magnesio para población mexicana es

248 mg
(NOM-051)

FUENTES ALIMENTICIAS:

Plátanos, chabacano, aguacates, almendras, anacardos, chícharos, frijoles, semillas, productos de soya, granos enteros (arroz integral y mijo), leche.

