


# O que saber sobre o treonato de magnésio



Medically reviewed by [Adam Bernstein, MD, ScD](#) — Written by Zia Sherrell, MPH — [Updated on February 16, 2024](#)

[Benefícios](#) | [Efeitos colaterais](#) | [Dosagem](#) | [Importância do magnésio](#) | [Deficiência](#) | [Resumo](#)

O treonato de magnésio é uma forma do mineral essencial magnésio. O corpo necessita de magnésio para diversas funções, incluindo síntese de proteínas, controle da glicose e função nervosa.

O magnésio é essencial para muitos processos do corpo. De acordo com um [Artigo de 2021](#)  no periódico *Nutrients*, a deficiência de magnésio está associada a inúmeras condições, como doenças cardiovasculares, pressão alta, diabetes tipo 2, depressão e condições relacionadas à idade, como a doença de Alzheimer.

Treonato de magnésio, ou [L-treonato de magnésio](#) , é um suplemento nutricional que contém a forma L-treonato de magnésio.

Este artigo analisa o treonato de magnésio, seus benefícios e possíveis efeitos colaterais. Também explora a importância do magnésio no

organismo e os sintomas que uma pessoa pode apresentar com [deficiência de magnésio](#) .

## Benefits of magnesium threonate

Alguns estudos com animais descobriram que o treonato de magnésio pode aumentar os íons de magnésio no cérebro e melhorar a função cognitiva.

Por exemplo, um [Estudo de 2020](#) <sup>✓</sup> em peixes-zebra descobriu que o treonato de magnésio ajuda a proteger contra a morte das células cerebrais e a preservar a função cognitiva.

Diante dessas descobertas, as pessoas podem tomar L-treonato de magnésio por seus potenciais benefícios cognitivos e para normalizar seus níveis de magnésio. No entanto, faltam pesquisas que comprovem esses efeitos em humanos.

Da mesma forma, um [Estudo de 2019](#) <sup>✓</sup> usando um modelo murino da [doença de Parkinson](#), descobriu-se que o treonato de magnésio elevou os níveis de magnésio no líquido cefalorraquidiano e reduziu os déficits motores e a perda de neurônios dopaminérgicos.

O treonato de magnésio pode ter [benefícios](#) <sup>✓</sup> para memória e dor nos nervos.

Leia sobre [suplementos para o cérebro](#) .

## Side effects of magnesium

Se um indivíduo ingerir [níveis elevados](#) ✓ de magnésio dos alimentos, geralmente não representa um risco à saúde. No entanto, tomar um suplemento de magnésio pode causar efeitos colaterais, incluindo:

- [diarréia](#)
- náusea
- [cólicas abdominais](#)

A ingestão de mais de 5.000 miligramas (mg) de magnésio por dia, geralmente de laxantes e antiácidos que contêm magnésio, pode causar [toxicidade por magnésio](#) , levando a sintomas como:

- [pressão arterial baixa](#)
- [retenção de urina](#)
- [letargia](#)
- [fraqueza muscular](#)
- [náuseas e vômitos](#)
- [dificuldade para respirar](#)
- arritmia cardíaca
- parada cardíaca

Alguns medicamentos podem afetar os níveis de magnésio ou interagir com suplementos de magnésio. Pessoas que tomam os seguintes medicamentos devem discutir sua ingestão de magnésio com um profissional de saúde:

- [bifosfonatos](#)
- [antibióticos](#)
- [diuréticos](#)
- [inibidores da bomba de prótons](#)

# Dosage of magnesium threonate

As doses diárias recomendadas (RDAs) são os níveis de ingestão de nutrientes essenciais que atendem às necessidades nutricionais da maioria das pessoas.

Currently, no recommended daily allowance exists for magnesium L-threonate.

Magnesium intake recommendations vary. The RDAs for males and females over 31 years are [420 milligrams \(mg\)](#) and [320 mg](#) , respectively.

These values change for females during pregnancy and lactation as follows:

	Magnesium RDA during pregnancy	Magnesium RDA during lactation
Females aged 19–30 years	350 mg	310 mg
Females aged 31–50 years	360 mg	320 mg

The Office of Dietary Supplements states the upper limits for magnesium supplements and medications. The upper limits are lower than RDAs because RDAs include magnesium from all sources, including diet and supplements.

The upper limit for supplemental magnesium for males and females aged 19 years and over, including pregnant and lactating females, is 350 mg. People taking magnesium supplements and medications containing magnesium should ensure they do not exceed this dose. If in doubt, discuss magnesium intake with a healthcare professional.

Learn more about [foods high in magnesium](#).

# Why do we need magnesium in the body?

Magnesium is a mineral that is [abundant](#) ✓ in the body and many foods. Magnesium is crucial for bodily processes and is involved in over 300 enzyme reactions. It is essential for:

- protein synthesis
- brain function
- muscle and nerve function
- [blood sugar](#) control
- [blood pressure](#) regulation
- energy production
- glycolysis, the breakdown of glucose to produce energy
- DNA synthesis
- bone development
- [calcium](#) and potassium transport

Learn more about [why we need magnesium](#).

## Magnesium deficiency

In healthy individuals with a regular dietary intake, magnesium deficiency is [uncommon](#) ✓. This is because the [kidneys](#) limit how much magnesium they excrete from the body if insufficient.

However, people may develop a magnesium deficiency if they eat a diet low in magnesium, have an [alcohol use disorder](#), take certain medications, or have certain other health conditions.

Early symptoms of magnesium deficiency include:

- [loss of appetite](#)
- nausea
- vomiting
- tiredness
- weakness

If the deficiency continues, a person may develop:

- numbness
- tingling sensations
- muscle cramps
- [seizure](#)
- [abnormal heart rhythm](#)

In severe cases, the individual may also develop low serum calcium or [potassium](#) levels because of the disruption to how their body manages mineral homeostasis or balance.

Learn more about [magnesium deficiency here](#).

## Summary

Magnesium threonate is one of the various forms of magnesium. Magnesium is an important mineral in the body.

Magnesium is essential for over 300 enzyme reactions and plays a role in DNA synthesis, muscle and nerve function, mental abilities, and more.

If an individual has a magnesium deficiency, they can experience symptoms ranging from nausea and vomiting to severe heart problems.

Estudos em animais sugerem que o treonato de magnésio pode ter benefícios para a função cognitiva, mas não há evidências desse efeito em humanos.

## Como analisamos este artigo:

 FONTES

---

Compartilhe este artigo



## COBERTURA RELACIONADA

# O que saber sobre uma deficiência de magnésio (hipomagnesemia)

Hipomagnesemia refere-se a baixos níveis de magnésio no sangue, o que indica uma deficiência. Saiba mais sobre os sintomas e tratamentos.

[LEIA MAIS →](#)

---

## 10 alimentos ricos em magnésio

Revisado clinicamente por [Amy Richter, RD](#)

O magnésio é encontrado em diversos alimentos. Embora a deficiência seja rara, muitas pessoas nos EUA não consomem a quantidade...

[LEIA MAIS →](#)

---

## Os usos e benefícios do glicinato de magnésio

Saiba mais sobre os benefícios de tomar glicinato de magnésio. Este artigo também analisa os possíveis efeitos colaterais, as recomendações...

[LEIA MAIS →](#)

---

## Estudo revela que apenas 1 cachorro-quente por dia pode prejudicar a saúde

Comer até mesmo pequenas quantidades de carne processada pode aumentar o risco de doenças graves, incluindo câncer, diabetes tipo 2 e...

[LEIA MAIS →](#)

---

## O queijo pode realmente causar pesadelos: aqui está o porquê

Comer muitos laticínios, especialmente se você tem intolerância à lactose, pode causar pesadelos e distúrbios do sono, confirmou um nov...

[LEIA MAIS →](#)



### Receba nossa newsletter

Acompanhe o mundo em constante mudança da ciência médica com novos e emergentes desenvolvimentos em saúde.

Enter your email

INSCREVA-SE



Sua [privacidade](#) é importante para nós

**Sobre nós**

**Tópicos de saúde**

**Contate-nos**

**Centros de Saúde**

**Termos de Uso**

**Assuntos Médicos**

**política de Privacidade**

**Integridade do conteúdo**

**Configurações de privacidade**

**Boletins informativos**

**Política de Publicidade**

© 2025 Healthline Media UK Ltd, London, UK. All rights reserved. MNT is the registered trade mark of Healthline Media. Healthline Media is an RVO Health Company. Any medical information published on this website is not intended as a substitute for informed medical advice and you should not take any action before consulting with a healthcare professional. [See additional information](#).



**HEALTHLINE MEDIA**

[Sobre](#) | [Carreiras](#) | [Anuncie conosco](#)

**NOSSAS MARCAS**

Linha de saúde

Notícias Médicas Hoje

Greatist

Psiquiatria Central

Bezzzy