



## MAGNÉSIO DIMALATO

**FÓRMULA MOLECULAR:** C<sub>4</sub>H<sub>6</sub>Mg<sub>2</sub>O<sub>7</sub>

**PESO MOLECULAR:** 396,35 g/mol

Importante para mais de 300 processos biológicos no organismo, o magnésio é um mineral essencial utilizado na síntese de proteínas e no transporte de energia no corpo. O magnésio participa em mais de 350 reações bioquímicas no corpo. São 350 enzimas que dependem dele. Com tantas funções desempenhadas, e muitos estudos realizados, é possível perceber a ação preventiva do magnésio em diversos distúrbios como convulsões, arritmia cardíaca e depressão, além de ter grande importância para as funções cerebrais também.

Segundo dados da OMS, a população brasileira tem carência em magnésio. Fato que pode ser explicado pela formação geológica do território brasileiro, pobre em solo de origem vulcânica. Além disso, devido ao alto consumo de alimentos processados, a deficiência de magnésio costuma ser comum.

O magnésio é considerado o mineral maestro do nosso corpo. O magnésio regula a atividade de vários outros minerais e vitaminas, além de estar envolvido no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras.

Importante para a saúde óssea, o magnésio controla o crescimento dos ossos e permite a entrada de cálcio no osso. Também é importante para a nossa imunidade e saúde cardiovascular, uma vez que atua na contração dos músculos, inclusive do coração. Está envolvido na produção de uma substância chamada óxido nítrico, responsável pelo relaxamento dos vasos sanguíneos e controle da pressão arterial.

As informações contidas em nossas literaturas são fornecidas de boa fé, fundamentadas no conhecimento atual sobre o assunto, e têm valor apenas indicativo. Quaisquer informações, inclusive as sugestões de utilização dos produtos, não devem dispensar ensaios e verificações experimentais, essenciais para assegurar a adequação do produto a cada aplicação específica. Também é responsabilidade do farmacêutico observar a legislação local e obter todas as autorizações necessárias, e não se deve dispensar o correto diagnóstico e acompanhamento médico durante o tratamento.



O magnésio atua também no transporte de energia, facilitando a transmissão dos impulsos nervosos e regularizando as contrações musculares. Câimbras, formigamentos, espasmos musculares - principalmente dormindo, tremor nos olhos, zumbido no ouvido e enxaquecas leves podem ser sinais de deficiência de magnésio. Outras complicações mais graves como hipertensão e arritmias no coração também podem ser decorrentes da deficiência de magnésio. Estudos científicos mostram que pessoas mais estressadas têm níveis mais baixos deste mineral no músculo.

### **ALGUMAS FUNÇÕES E BENEFÍCIOS DO MAGNÉSIO:**

- ✓ Melhora o desempenho físico, porque é importante para a contração muscular;
- ✓ Previne a osteoporose, porque ajuda a produzir hormônios que aumentam a formação do osso;
- ✓ Ajuda a controlar a diabetes, porque regula o transporte do açúcar;
- ✓ Diminui o risco de doença coronária, pois pode diminuir o acúmulo de placas de gordura na parede das artérias.
- ✓ É importante na gravidez para evitar as contrações uterinas antes das 37 semanas de gestação, por isso, em algumas situações o obstetra poderá aconselhar a suplementação em magnésio.
- ✓ Quem faz suplementação de cálcio tem obrigatoriamente de fazer com magnésio. Quem toma cálcio sem magnésio vive, em média, menos 5 a 7 anos, porque o cálcio sem o magnésio não vai para o osso e aloja-se nas artérias, na válvula cardíaca, causando AVC's, Ataques Cardíacos, etc.
- ✓ A sua importância é tão grande que, grande parte das mortes súbitas deve-se a deficiência de magnésio.

As informações contidas em nossas literaturas são fornecidas de boa fé, fundamentadas no conhecimento atual sobre o assunto, e têm valor apenas indicativo. Quaisquer informações, inclusive as sugestões de utilização dos produtos, não devem dispensar ensaios e verificações experimentais, essenciais para assegurar a adequação do produto a cada aplicação específica. Também é responsabilidade do farmacêutico observar a legislação local e obter todas as autorizações necessárias, e não se deve dispensar o correto diagnóstico e acompanhamento médico durante o tratamento.



- ✓ Foi o magnésio que permitiu vida no nosso planeta: o nosso planeta era anaeróbico, não tinha oxigênio. E foi a partir da clorofila (acredita-se que foi a Chlorella) que permitiu o dióxido de carbono transformar-se em oxigênio, e ela consegue fazer isso devido ao magnésio que contém.
- ✓ Regula a tensão arterial.
- ✓ Formação do ATP (transforma os alimentos em energia), entre outros.

A deficiência de magnésio do nosso organismo pode ser detectada a partir de queixas, desconfortos e diversas doenças presentes no indivíduo, como:

- Stress
- Alimentos considerados ácidos para o organismo (leite, álcool, refrigerantes, açúcar, hidratos refinados)
- Idade (o organismo necessita de mais magnésio com o avanço da idade)
- Depressão
- Doença cardíaca
- Trombose
- Hipertensão arterial
- Diabetes
- Fadiga crônica
- Osteoporose
- Câimbras

As informações contidas em nossas literaturas são fornecidas de boa fé, fundamentadas no conhecimento atual sobre o assunto, e têm valor apenas indicativo. Quaisquer informações, inclusive as sugestões de utilização dos produtos, não devem dispensar ensaios e verificações experimentais, essenciais para assegurar a adequação do produto a cada aplicação específica. Também é responsabilidade do farmacêutico observar a legislação local e obter todas as autorizações necessárias, e não se deve dispensar o correto diagnóstico e acompanhamento médico durante o tratamento.



- Dores e espasmos musculares
- Fraqueza muscular, entre outras.

**FAIXA DE DOSAGEM USUAL:** É recomendada a ingestão de 320 a 420 mg de magnésio diariamente

O magnésio dimalato possui o mineral Magnésio ligado ao ácido málico.

As maçãs são as mais ricas fontes de ácido málico. É um componente natural de frutas e legumes e é produzido naturalmente pelo organismo em grandes quantidades.

De acordo com uma vida mais saudável, a característica mais significativa do ácido málico é o seu efeito sobre o metabolismo e a produção de energia.

O ácido málico é utilizado para tratar indivíduos com síndrome de fadiga crônica e fibromialgia que sofrem com os sintomas de baixa energia e dor nas articulações e músculos. Além disso, o ácido málico melhora a força muscular, desempenho e recuperação após o exercício. Tem a capacidade para inverter rapidamente a fraqueza, fadiga ou cansaço nos músculos. O ácido málico também restaura a energia rápida para o corpo e promove a agilidade mental. Ele reduz qualquer metal pesado que se acumule no organismo e reduz o risco de desenvolvimento de condições, tais como danos no fígado e distúrbios cerebrais, como a doença de Alzheimer.

Além de aumentar os níveis de energia, o ácido málico é um quelante de metal também eficaz. Isso significa que é capaz de ligar-se a metais potencialmente tóxicos que podem ter sido acumulados no corpo, como o alumínio ou o chumbo, e eliminá-los, reduzindo o risco de toxicidade. O ácido málico possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que podem ser benéficas no tratamento de isquemia do miocárdio (um tipo de doença cardíaca marcada pela diminuição do fluxo de sangue ao músculo do coração).

As informações contidas em nossas literaturas são fornecidas de boa fé, fundamentadas no conhecimento atual sobre o assunto, e têm valor apenas indicativo. Quaisquer informações, inclusive as sugestões de utilização dos produtos, não devem dispensar ensaios e verificações experimentais, essenciais para assegurar a adequação do produto a cada aplicação específica. Também é responsabilidade do farmacêutico observar a legislação local e obter todas as autorizações necessárias, e não se deve dispensar o correto diagnóstico e acompanhamento médico durante o tratamento.



O Magnésio dimalato se refere a uma combinação de ácido málico e magnésio, que pode reduzir a dor muscular associada à fibromialgia.

A fadiga é um sintoma comum da fibromialgia. O magnésio dimalato é considerado o melhor composto de magnésio para tratar a fadiga. O magnésio contribui para a produção de energia do corpo.

O ácido málico no magnésio dimalato desempenha um papel importante no ciclo de Krebs, que fornece energia celular.

## **BENEFÍCIOS DO MAGNÉSIO DIMALATO**

- ✓ Previne o acúmulo de alumínio em excesso: Ácido málico atravessa facilmente a barreira prejudiciais no sangue-cérebro e tem eficiência na eliminação do alumínio. O alumínio pode ser mais propenso a acumular no cérebro de pessoas cujas dietas são deficientes de magnésio.
- ✓ Envolvido na manutenção das células do tecido nervoso.
- ✓ Otimização da produção de energia pelo corpo e no metabolismo de carboidratos. O magnésio dimalato favorece a absorção do cálcio da alimentação e reduz a incidência de câimbras e fraqueza muscular.
- ✓ Indicado como coadjuvante na prevenção e tratamento da osteoporose, da fibromialgia e na manutenção da saúde do coração. De absorção prolongada, não produz desconforto gástrico.

As informações contidas em nossas literaturas são fornecidas de boa fé, fundamentadas no conhecimento atual sobre o assunto, e têm valor apenas indicativo. Quaisquer informações, inclusive as sugestões de utilização dos produtos, não devem dispensar ensaios e verificações experimentais, essenciais para assegurar a adequação do produto a cada aplicação específica. Também é responsabilidade do farmacêutico observar a legislação local e obter todas as autorizações necessárias, e não se deve dispensar o correto diagnóstico e acompanhamento médico durante o tratamento.



- ✓ Ideal para quem tem problemas de coração - tem-se verificado boa aderência a este magnésio dimalato por ser o mais tolerado pelo organismo.

✓

## REFERÊNCIAS:

Informações exclusivas do fabricante.

Atualizado em 09/09/2016, por Bárbara.

As informações contidas em nossas literaturas são fornecidas de boa fé, fundamentadas no conhecimento atual sobre o assunto, e têm valor apenas indicativo. Quaisquer informações, inclusive as sugestões de utilização dos produtos, não devem dispensar ensaios e verificações experimentais, essenciais para assegurar a adequação do produto a cada aplicação específica. Também é responsabilidade do farmacêutico observar a legislação local e obter todas as autorizações necessárias, e não se deve dispensar o correto diagnóstico e acompanhamento médico durante o tratamento.