

Citrato de Magnesio

DESCRIPCIÓN

Cada cápsula de Citrato de magnesio de Douglas Laboratories contiene 150 mg de magnesio elemental obtenido a partir de citrato de magnesio biodisponible.

FUNCIONES

El magnesio desempeña un papel esencial en una amplia gama de reacciones celulares fundamentales. Más de 300 enzimas requieren magnesio como cofactor. Al formar un complejo con el adenosín trifosfato (ATP), el principal portador de energía metabólica en el organismo, el magnesio es un mineral esencial en todos los procesos biosintéticos: la glucólisis, la formación de adenosín monofosfato cíclico (AMPc), el transporte de membrana dependiente de energía, la transmisión del código genético para la síntesis proteica y la función muscular. Permite mantener la función cardíaca y unos niveles normales de presión arterial. El magnesio mantiene la presión arterial y tiene efectos antiarrítmicos y antitrombóticos. La falta de magnesio en la dieta ha sido asociada con un mayor riesgo de muerte súbita por ataques al corazón. La escasez de este mineral en la dieta, en particular la ausencia o escasez de magnesio en el agua potable, está directamente relacionado con la muerte súbita por ataques al corazón. Una deficiencia de magnesio se asocia también con alteraciones musculares como calambres musculares; cardiovasculares como la hipertensión, así como neuronales como la neurosis, la hiperactividad, el SFC y la fibromialgia. La posible protección frente al desarrollo y progreso en la diabetes tipo II puede ser debida a la mejora de la sensibilidad a la insulina. Los estudios han demostrado un efecto adverso de la deficiencia de magnesio en la secreción de insulina inducida por la glucosa y la captación de glucosa mediante la insulina ¹⁰⁻¹¹

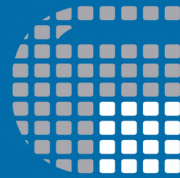
INDICACIONES

Citrato de magnesio puede ser un útil suplemento dietético para aquellas personas que deseen un suplemento de este mineral esencial.

Puede ser útil:

- Estreñimiento. El tomar magnesio por vía oral es útil como laxante para el estreñimiento.
- Dispepsia (ardor de estómago o "acidez estomacal"). El tomar magnesio por vía oral como antiácido reduce los síntomas de la acidez estomacal.
- Deficiencia de magnesio. La deficiencia de magnesio por lo general ocurre cuando las personas tienen trastornos hepáticos, insuficiencia cardíaca, vómitos o diarrea, disfunción renal y otras condiciones.
- El síndrome de fatiga crónica (SFC). La administración de magnesio parece mejorar los síntomas de la fatiga. ⁴⁻⁹
- Fibromialgia. El tomar magnesio con ácido málico por vía oral parece reducir el dolor relacionado con la fibromialgia ³
- EPOC
- Dolor en el pecho (angina de pecho). El tomar magnesio parece reducir los ataques de dolor de pecho en personas con enfermedad de la arteria coronaria.
- Diabetes. Comer una dieta con más magnesio está vinculada con un menor riesgo de desarrollar diabetes y síndrome metabólico en adultos y niños con sobrepeso ²
- Osteoporosis. El tomar magnesio parece prevenir la pérdida ósea en mujeres mayores con osteoporosis.
- Insomnio, Trastornos de sueño
- Fatiga, Depresión, Irritabilidad
- Tensión muscular, Calambres musculares, Espasmos
- Dolores de cabeza
- Envejecimiento acelerado

CONFIANZA EN LA SALUD NUTRICIONAL



FÓRMULA (n° 202236-90ES)

PRESENTACIÓN: 90 cápsulas Vegetarianas

Contenido por cápsula	mg	% VRN
Magnesio (como Magnesio Citrato)	150 mg	40%
Ingredientes: Ingredientes: mineral, hidroxipropilmetilcelulosa (cápsula), antioxidante: palmitato ascorbilo.		

INGESTA DIARIA

RECOMENDADA

Si se toma como suplemento dietético, los adultos deberá tomar 1 cápsula de 1 a 3 veces al día o la cantidad que prescriba su profesional sanitario.

EFFECTOS SECUNDARIOS

No se ha informado acerca de ningún efecto secundario adverso.

ALMACENAMIENTO

Almacenar en un lugar fresco y seco, lejos de la luz directa. Mantener fuera del alcance de los niños.

REFERENCIAS

1. Buchachenko, A. L. and Kuznetsov, D. A. [The efficiency of ATP synthase as a molecular machine]. *Biofizika* 2008;53(3):451-456. View abstract.
2. Davi, G., Santilli, F., and Patrono, C. Nutraceuticals in diabetes and metabolic syndrome. *Cardiovasc. Ther* 2010;28(4):216-226. View abstract.
3. Russell IJ, Michalek JE, Flechas JD, Abraham GE. Treatment of fibromyalgia syndrome with Super Malic: a randomized, double blind, placebo controlled, crossover pilot study. *J Rheumatol* 1995;22:953-8. View abstract.
4. Deulofeu R, Gascon J, Gimenez N, Corachan M. Magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991;338:641. View abstract.
5. Alraek, T., Lee, M. S., Choi, T. Y., Cao, H., and Liu, J. Complementary and alternative medicine for patients with chronic fatigue syndrome: a systematic review. *BMC Complement Altern Med* 2011;11:87. View abstract.
6. Young IS, Trimble ER. Magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991;337;1094-5. View abstract.
7. Hinds G, Bell NP, McMaster D, McCluskey DR. Normal red cell magnesium concentrations and magnesium loading tests in patients with chronic fatigue syndrome. *Ann Clin Biochem* 1994;31:459-61. View abstract.
8. Gantz NM. Magnesium and chronic fatigue. *Lancet* 1991;338:66. View abstract.
9. Hinds G, Bell NP, McMaster D, McCluskey DR. Normal red cell magnesium concentrations and magnesium loading tests in patients with chronic fatigue syndrome. *Ann Clin Biochem* 1994;31:459-61. View abstract.
10. Chaudhary DP1, Sharm a R, Bansal DD. Implications of magnesium deficiency in type 2 diabetes: a review. *Biol Trace Elem Res*. 2010 May;134(2):119-29. doi: 10.1007/s12011-009-8465-z. Epub 2009 Jul 24.
11. Wells IC1. Evidence that the etiology of the syndrome containing type 2 diabetes mellitus results from abnormal magnesium metabolism. *Can J Physiol Pharmacol*. 2008 Jan-Feb;86(1-2):16-24. doi: 10.1139/y07-122.
12. Kisters K, Spieker C, Tepel M, Zidek W. New data about the effects of oral physiological magnesium supplementation on several cardiovascular risk factors (lipids and blood pressure). *Magn Res* 1993;6:355-360.
13. Lasserre B, Spoerri M, Moullet V, Theubet M-P. Should magnesium therapy be considered for the treatment of coronary heart disease? II. Epidemiological evidence in outpatients with and without coronary heart disease. *Magn Res* 1994;7:145-153.
14. Orlov MV, Brodsky MA, Douban S. A review of magnesium, acute myocardial infarction and arrhythmia. *J Am Coll Nutr* 1994;13:127-132.
15. Rayssiguier Y, Durlach J, Gueux E, Rock E, Mazur A. Magnesium and ageing. I. Experimental data: Importance of oxidative damage. *Magn Res* 1993;6:369-378.
16. Rock E, Astier C, Lab C, et al. Dietary magnesium deficiency in rats enhances free radical production in skeletal muscle. *J Nutr* 1995;125:1205-1210.
17. Sojka JE, Weaver CM. Magnesium supplementation and osteoporosis. *Nutr Rev* 1995;53:71-74.
18. Spencer H, Fuller H, Norris C, Williams D. Effect of magnesium on the intestinal absorption of calcium in man. *J Am Coll Nutr* 1994;13:485-492.
19. Borrello G, Mastroroberto P, Curcio F, Chello M, Zofrea S, Mazza ML. The effect of magnesium oxide on mild essential hypertension and quality of life. *Current Therapeutic Research, Clinical and Experimental*. 1996;57(10):767-774.
20. Brilla LR, Gunter KB. Effect of magnesium supplementation on exercise time to exhaustion. *Med Exerc Nutr Health* 1995;4:230-233.
21. Brilla, L. R. and Haley, T. F. Effect of magnesium supplementation on strength training in humans. *J Am Coll Nutr* 1992;11(3):326-329. View abstract.
22. Burgess E, Lewanczuk R, Bolli P, Chockalingam A, Cutler H, Taylor G, Hamlet P. Recommendations on potassium, magnesium and calcium. *Canadian Medical Association Journal* 1999;160:35-45.
23. Burgess, D. C., Kilborn, M. J., and Keech, A. C. Interventions for prevention of post-operative atrial fibrillation and its complications after cardiac surgery: a meta-analysis. *Eur Heart J* 2006;27(23):2846-2857. View abstract.
24. Burgess, E., Lewanczuk, R., Bolli, P., Chockalingam, A., Cutler, H., Taylor, G., and Hamlet, P. Lifestyle modifications to prevent and control



- hypertension. 6. Recommendations on potassium, magnesium and calcium. Canadian Hypertension Society, Canadian Coalition for High Blood Pressure Prevention and Control, Laboratory Centre for Disease Control at Health Canada, Heart and Stroke Foundation of Canada. CMAJ. 5-4-1999;160(9 Suppl):S35-S45. View abstract.
25. Buvanendran, A., McCarthy, R. J., Kroin, J. S., Leong, W., Perry, P., and Tuman, K. J. Intrathecal magnesium prolongs fentanyl analgesia: a prospective, randomized, controlled trial. Anesth.Analg. 2002;95(3):661-6. table. View abstract.
 26. Cagli, K., Ozeke, O., Ergun, K., Budak, B., Demirtas, E., Birincioglu, C. L., and Pac, M. Effect of low-dose amiodarone and magnesium combination on atrial fibrillation after coronary artery surgery. J Card Surg 2006;21(5):458-464. View abstract.
 27. Cairns, C. B. and Kraft, M. Magnesium attenuates the neutrophil respiratory burst in adult asthmatic patients. Acad. Emerg. Med 1996;3(12):1093-1097. View abstract.
 28. Candy, B., Jones, L., Goodman, M. L., Drake, R., and Tookman, A. Laxatives or methyl naltrexone for the management of constipation in palliative care patients. Cochrane.Database.Syst.Rev. 2011; (1):CD003448. View abstract.
 29. Cannata F. Cannata F. personal communication. 2011;
 30. Carroll, D., Ring, C., Suter, M., and Willemssen, G. The effects of an oral multivitamin combination with calcium, magnesium, and zinc on psychological well-being in healthy young male volunteers: a double-blind placebo-controlled trial. Psychopharmacology (Berl) 2000;150(2):220-225. View abstract.
 31. Caspi, J., Rudis, E., Bar, I., Safadi, T., and Saute, M. Effects of magnesium on myocardial function after coronary artery bypass grafting. Ann.Thorac.Surg. 1995;59(4):942-947. View abstract.
 32. Casthely, P. A., Yoganathan, T., Komer, C., and Kelly, M. Magnesium and arrhythmias after coronary artery bypass surgery. J Cardiothorac.Vasc.Anesth. 1994;8(2):188-191. View abstract.
 33. Ceremuzynski, L., Jurgiel, R., Kulakowski, P., and Gebalska, J. Threatening arrhythmias in acute myocardial infarction are prevented by intravenous magnesium sulfate. Am.Heart J. 1989;118(6):1333-1334. View abstract.
 34. Chau, A. C., Gabert, H. A., and Miller, J. M., Jr. A prospective comparison of terbutaline and magnesium for tocolysis. Obstet.Gynecol. 1992;80(5):847-851. View abstract.
 35. Chen, F. P., Chang, S. D., and Chu, K. K. Expectant management in severe preeclampsia: does magnesium sulfate prevent the development of eclampsia? Acta Obstet.Gynecol.Scand. 1995;74(3):181-185. View abstract.
 36. Cheuk, D KChau T C Lee S L. A meta-analysis on intravenous magnesium sulphate for treating acute asthma (Structured abstract). Database of Abstracts of Reviews of Effects.The Cochrane Library. 2006; (4)
 37. Cheuk, D. K., Chau, T. C., and Lee, S. L. A meta-analysis on intravenous magnesium sulphate for treating acute asthma. Arch.Dis.Child 2005;90(1):74-77. View abstract.Chia, R. Y., Hughes, R. S., and Morgan, M. K. Magnesium: a useful adjunct in the prevention of cerebral vasospasm following aneurysmal subarachnoid haemorrhage. J Clin Neurosci. 2002;9(3):279-281. View abstract.
 38. Chouinard, G., Beauclair, L., Geiser, R., and Etienne, P. A pilot study of magnesium aspartate hydrochloride (Magnesiocard) as a mood stabilizer for rapid cycling bipolar affective disorder patients. Prog.Neuropsychopharmacol.Biol.Psychiatry 1990;14(2):171-180. View abstract.

Usted confía en Douglas Laboratories.
Sus pacientes confían en usted.



Douglas Laboratories® es una marca de:

