

Μαγνήσιο: 7 σημάδια που μαρτυρούν ότι έχετε έλλειψη - Οι τροφές που το περιέχουν

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Το μαγνήσιο πρωταγωνιστεί σε εκατοντάδες διεργασίες του οργανισμού, γι' αυτό και είναι σημαντικό να λαμβάνουμε επαρκείς ποσότητες αυτού του μετάλλου - Ποια τα σημάδια της ανεπάρκειας μαγνησίου που πρέπει να μας θορυβήσουν Συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία νεύρων και μυών. Φροντίζει το ανοσοποιητικό. Ρυθμίζει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Διατηρεί τον καρδιακό παλμό σταθερό και τα οστά δυνατά. Προστατεύει τον οργανισμό από σοβαρά προβλήματα, όπως ο διαβήτης, η υψηλή αρτηριακή πίεση και οι καρδιακές παθήσεις.



Αυτοί είναι μόνο μερικοί από τους λόγους που το μαγνήσιο θεωρείται εξαιρετικά σημαντικό για την ορθή λειτουργία του οργανισμού. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να εξασφαλίζουμε επάρκεια, γιατί η έλλειψη μαγνησίου μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές παρενέργειες.

Οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει έλλειψη, εάν δεν λαμβάνει επαρκείς ποσότητες από τη διατροφή του. Υπάρχουν, ωστόσο, και παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα του οργανισμού να απορροφά τα θρεπτικά συστατικά, με αποτέλεσμα να καθίσταται δυσκολότερο για τον οργανισμό να διατηρήσει τα επιθυμητά επίπεδα.

Οι συνηθείς ένοχοι που μπορεί να στερήσουν τον οργανισμό από το πολύτιμο μαγνήσιο είναι:

- Δίαιτες πλούσιες σε πρωτεΐνη, ασβέστιο ή βιταμίνη D
- Γαστρεντερικές παθήσεις, όπως η νόσος Crohn και η κοιλιοκάκη
- Διαβήτης τύπου 2
- Κατάχρηση αλκοόλ
- Διουρητικά

Ηλικία: Η ικανότητα απορρόφησης μαγνησίου μειώνεται με τα χρόνια, γι' αυτό οι ηλικιωμένοι είναι πιο επιρρεπείς, ειδικά εάν λαμβάνουν φάρμακα που ενισχύουν την ανεπάρκεια του μαγνησίου

Σε πρώιμο στάδιο, η έλλειψη μαγνησίου μπορεί να μην προκαλεί συμπτώματα. Γι' αυτό, ο ακριβέστερος τρόπος διάγνωσης είναι μια εξέταση αίματος. Ανάλογα με τη σοβαρότητα της έλλειψης, ενδέχεται να προκληθούν πολλά και διαφορετικά συμπτώματα, μεταξύ των οποίων και μερικά πολύ σοβαρά.

Στα συνήθη συμπτώματα της έλλειψης μαγνησίου συγκαταλέγονται τα ακόλουθα:

Ναυτία

Η έλλειψη μαγνησίου μπορεί να προκαλέσει ναυτία ή τάση για έμετο, καθώς το μέταλλο αυτό εμπλέκεται στη λειτουργία του νευρικού συστήματος. «Τα γαστρεντερικά νεύρα μπορεί να μην λειτουργούν σωστά, προκαλώντας ναυτία», εξηγεί η Dana Ellis Hunnes, διαιτολόγος στο Ιατρικό Κέντρο UCLA και συγγραφέας του Recipe for Survival. «Ο έμετος είναι συχνή παρενέργεια της ναυτίας, η οποία, φυσικά, οδηγεί σε μεγαλύτερη απώλεια μαγνησίου».

Απώλεια όρεξης

Το χαμηλό μαγνήσιο μπορεί να μειώσει την όρεξη, σύμπτωμα που θα μπορούσε να σχετίζεται με τη ναυτία. Η έλλειψη ενδέχεται, επίσης, να επηρεάσει τα νεύρα που ενεργοποιούν την αίσθηση της πείνας, κάνοντάς τα να λειτουργούν λιγότερο αποτελεσματικά.

Έλλειψη ενέργειας

Το μαγνήσιο παίζει καθοριστικό ρόλο στην μεταβολική διαδικασία των κυττάρων, όπου τα θρεπτικά συστατικά μετατρέπονται σε ενέργεια. Έτσι, η χαμηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο καθιστά τον οργανισμό λιγότερο αποδοτικό σε αυτή τη μετατροπή, το οποίο με τη σειρά του, οδηγεί σε αίσθηση αδυναμίας, νωθρότητας και κόπωσης.

Η σοβαρή έλλειψη μαγνησίου μπορεί να προκαλέσει σημαντικές επιπτώσεις για την υγεία, προκαλώντας ακόμη και προβλήματα απειλητικά για τη ζωή. Μερικά από τα σοβαρότερα συμπτώματα είναι:

Μούδιασμα

Η αίσθηση του μούδιασματος ή μυρμηγκιάσματος είναι σημάδι που μπορεί να μαρτυρά έλλειψη μαγνησίου. «Και πάλι, έχει να κάνει με τον ρόλο του μαγνησίου στη λειτουργία του νευρικού συστήματος», σχολιάζει η Hunnes.

Μυϊκές κράμπες

«Οι ανισορροπίες ηλεκτρολυτών, όπως το μαγνήσιο, ενδέχεται να προκαλέσουν κράμπες. Το ίδιο σύμπτωμα ενδέχεται να εμφανιστεί όταν τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου προκαλούν λανθασμένη ενεργοποίηση των νεύρων, με αποτέλεσμα να συστέλλονται οι μύες, προκαλώντας κράμπες», εξηγεί η Hunnes.

Συμπεριφορική διαταραχή

Η δυσλειτουργία που προκαλείται στο νευρικό σύστημα ενδέχεται να οδηγήσει σε μη φυσιολογική συμπεριφορά. Το σύμπτωμα αυτό είναι ιδιαίτερα πιθανό να παρουσιαστεί σε περιπτώσεις ατόμων που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ, η οποία ούτως ή άλλως επηρεάζει τη συμπεριφορά, ενώ έχει συνδεθεί και με αδυναμία απορρόφησης μαγνησίου.

Μη φυσιολογικός καρδιακός ρυθμός

«Οι καρδιακοί μας παλμοί είναι μικρές νευρικές εκρήξεις, που οδηγούν στη σύσπαση του καρδιακού μυός», εξηγεί η Hunnes. Το μαγνήσιο παίζει σημαντικό ρόλο στην υγιή λειτουργία των νεύρων, επομένως η έλλειψη θα μπορούσε δυνητικά να επηρεάσει τα νεύρα του καρδιακού μυός, προκαλώντας ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό.

Η ιδανική ποσότητα μαγνησίου διαφέρει, ανάλογα με το φύλο και την ηλικία. Ενδεικτικά, τα παιδιά πρέπει να λαμβάνουν 75 - 360 mg καθημερινά, οι ενήλικες γυναίκες 310-320 mg και οι άντρες 400-420 mg.

Πλούσιες σε μαγνήσιο είναι πολλές φυτικές και ζωικές τροφές. Ωστόσο, ιδανικές πηγές αποτελούν οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα φασόλια.

Τα συμπληρώματα μπορούν, επίσης, να βοηθήσουν στην κάλυψη των αναγκών, δεν πρέπει, ωστόσο, να αποτελούν την πρώτη επιλογή. «Υπάρχουν πολλές διατροφικές πηγές πλούσιες σε μαγνήσιο, επομένως είναι καλύτερο να το πάρετε από τη διατροφή σας», λέει η Vandana Sheth, διαιτολόγος - διατροφολόγος. Η υπερπρόσληψη μαγνησίου από τα συμπληρώματα θα μπορούσε να προκαλέσει ναυτία, διάρροια και κράμπες στο στομάχι, σύμφωνα με την Mayo Clinic. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το μαγνήσιο μπορεί επίσης να αλληλεπιδράσει αρνητικά με άλλα φάρμακα και ειδικά τα αντιβιοτικά.

Πηγή : ygeiamou.gr