



## Magnesio



### Descripción general

Este es un mineral que nuestro cuerpo necesita para estar sano. Muchas de las funciones que realiza nuestro cuerpo dependen del magnesio. Afecta los nervios, los músculos y la presión arterial. También afecta los niveles de energía y los huesos.

### ¿Cómo se obtiene?

Nuestro cuerpo no puede producir el magnesio que necesitamos. Normalmente lo obtenemos de los alimentos que consumimos. El magnesio abunda en las legumbres, los frutos secos y las semillas. Se encuentra en los cereales integrales y en las verduras de hoja verde (como las espinacas). Está presente en la leche y el yogur. Y muchos alimentos, como los cereales para desayuno, contienen magnesio añadido para su salud.

### Beneficios para la salud

¿Cuáles son los beneficios para la salud? El magnesio ayuda a mantener los huesos fuertes. Puede reducir el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. También puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir migrañas. Es posible que más investigaciones demuestren que también tiene otros beneficios.

### Cuando no obtenemos lo suficiente

¿Qué ocurre si no se obtiene suficiente magnesio? Bueno, en un principio, es posible que no experimente ningún síntoma. Eso es porque sus riñones se encargarán de retener todo el magnesio que haya en su cuerpo. Pero con el tiempo, puede desarrollar muchos síntomas. Entre ellos se encuentran la pérdida de apetito, las náuseas y los vómitos. Puede sentirse cansado y débil. Y con el tiempo puede sufrir trastornos como convulsiones, ritmos cardíacos anormales y otros problemas graves.

### Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña el magnesio en su salud, hable con su médico.