Magnésio L treonato (Mgt)

A utilização do magnésio L-treonato aumenta os níveis de magnésio no cérebro, a densidade e a plasticidade das sinapses e as capacidades cognitivas a ela associadas. O magnésio é um mineral essencial para o corpo humano, necessário para mais de 300 processos biológicos, incluindo a produção de ATP e a contração muscular. Muito consumido por pessoas ativas que desejam evitar câimbra muscular; manter um bom funcionamento dos músculos, nervos, densidade óssea e aliviar contusões.

Magnésio L treonato (Mgt)

Nutracêutico

Esta forma de magnésio possui alta absorção

De acordo com pesquisadores, muitos países, incluindo os desenvolvidos, têm maior deficiência de magnésio hoje do que há 10 anos. Esta deficiência, em parte, se deve ao aumento dos alimentos processados, particularmente dos carboidratos. A deficiência também pode ser causada por outros fatores, como o excesso de álcool, cafeína, o consumo de açúcar, bem como pelo processo de envelhecimento inevitável. É difícil para o corpo manter níveis ideais de magnésio no cérebro. Este é um problema que merece consideração especial em indivíduos maduros, já que a deficiência de magnésio aumenta com o tempo. A maioria dos suplementos de magnésio não é prontamente absorvida no sistema nervoso. Para superar este obstáculo, surge magnésio l treonato elevando os níveis de magnésio no líquido cefalorraquidiano em impressionantes 15% em relação a nenhum aumento com o magnésio convencional. A deficiência de magnésio pode causar uma série de complicações como câimbra, fadiga, TPM, irritabilidade, insônia, perda de memória entre outros. Praticantes de atividades físicas e esportistas necessitam de mais energia, ou ATP, e consomem as reservas de magnésio mais rapidamente. Um maior consumo de magnésio nesses casos é muito útil, não apenas para evitar os sintomas negativos da deficiência, mas também para aproveitar todos os benefícios relacionados ao ganho de massa muscular e energia, entre os quais:

- Manutenção de ossos fortes e saudáveis, além da regulação da absorção e uso de minerais.
- Cooperação junto com o cálcio na produção do ATP.
- Ajuda no funcionamento muscular, contrações musculares e impulsos nervosos.

Turbinando o cérebro com magnésio

Outro benefício do consumo de magnésio é proteger contra câimbras. O magnésio age junto com o cálcio para manter os músculos funcionando bem - o cálcio estimula a contração e o magnésio relaxa, tanto os músculos esqueléticos como os lisos. Constantemente esgotamos o magnésio, especialmente sob estresse, treinamentos intensos ou hábitos alimentares inadequados. A vitamina B6 aumenta a quantidade de magnésio que entra nas células. Como resultado, esses dois nutrientes são normalmente ingeridos em conjunto.

Sinais e sintomas de deficiência de magnésio

Os primeiros sintomas de deficiência de magnésio incluem cansaço, irritabilidade, perda de memória, depressão, confusão e insônia. É do professor e Prêmio Nobel Susumu Tonegawa o primeiro estudo sobre o magnésio L-treonato, sal magnésico do ácido L-treônico, um metabólito natural da vitamina C. Há muito que se sugeriu o papel desempenhado pelo magnésio na memória e nas funções cognitivas. Infelizmente, os elementos que habitualmente transportam este mineral não atravessam a barreira hematoencefálica. Um grupo de investigadores do Massachussetts Institute of Technology (MIT) descobriu que o magnésio L-treonato - um composto único - permitiria aumentar significativamente a concentração de magnésio no cérebro. Como a densidade das sinapses - as ligações entre os neurônios, essenciais à capacidade de aprendizagem e de memorização - está dependente da idade do paciente, a administração de magnésio L-treonato conduz à melhoria das atitudes de aprendizagem e da memória de trabalho, bem como da memória a curto e a longo prazo. Estudos demonstraram um aumento significativo da densidade e da plasticidade das sinapses no hipocampo – a zona do cérebro que aloja a memória. A melhoria das capacidades de memorização dos idosos foi avaliada em 19%. Nos testes de memória espacial (orientar-se num ambiente familiar) a melhoria verificada foi superior a 100%! O estudo mostra também que, quando a administração de treonato de magnésio cessava, a densidade das sinapses cerebrais diminuia bastante. Estes estudos abrem a porta a outros estudos, para avaliar os efeitos do treonato de magnésio na prevenção da doença de Alzheimer e da demência, bem como no tratamento de outros aspectos do envelhecimento. Mais recentemente, verificou-se também uma ação positiva no tratamento preventivo da calvície androgênica. Estudos recentes demonstram que o L treonato, exerce papel preventivo na alopecia de padrão androgenético por inibição da expressão andrógena na papila dérmica. *Referência: Kwack MH, Ahn JS, Kim MK, Kim JC, Sung YK. Preventable effect of L-threonate, an ascorbate metabolite, on androgen-driven balding via repression of dihydrotestosterone-induced dickkopf-1 expression in human hair dermal papilla cells. BMB Rep. 2010;43(10):688-92.* Além de promover a saúde cardiovascular e óssea, a energia, o metabolismo e o humor, os pesquisadores focam intensamente os benefícios do magnésio para a função cognitiva. Um estudo demonstrou que o suplemento magnésio-L-treonato efetivamente consegue atravessar a barreira hematoencefálica e inibe o fluxo de cálcio para os neurônios melhorando a memória. No estudo 2 grupos receberam uma dieta contendo quantidades adequadas de magnésio. Além disso, o primeiro grupo recebeu a suplementação adicional. Testes comportamentais mostraram que o magnésio melhorou o funcionamento cognitivo além de aumentar o número de sinapses no cérebro. O problema é que os suplementos atualmente disponíveis não "chegam ao cérebro".
Além disso, este tipo específico de magnésio não bloqueia o receptor NMDA, uma molécula fundamental para a memória, por muito tempo. *Slutsky et al. Enhancement of Learning and Memory by Elevating Brain Magnesium. Neuron, 2010; 65 (2): 165.*

Sugestão de Dosagem: 500 mg Magnésio L treonato • 4 cápsulas / dia - 2 de manhã e 2 à noite

Um dos principais minerais que pode auxiliar significativamente no Transtorno de Ansiedade Generalizada é o MAGNÉSIO *(Curr Med Res Opin. 2004 Jan;20(1):63-71)*. A deficiência de magnésio tem sido associada a distúrbios de ansiedade em vários estudos clínicos. Na verdade, quando os pesquisadores querem estudar transtorno de ansiedade, eles utilizam ratos com deficiência de magnésio, com a simples finalidade de induzir a ansiedade *(Future Neurol. 2011 July 1; 6(4): 531–571)*. A falta de magnésio nos ratos induzem a ansiedade. Vários testes em humanos tem apoiado a ligação entre a deficiência de magnésio e ansiedade. Quando feita a suplementação durante um mês (em combinação com um 'multivitaminico', zinco e cálcio), o magnésio diminuiu drasticamente os sintomas de desconforto e ansiedade em comparação com um placebo *(Carroll, 2000)*. Além disso, a suplementação com magnésio e vitamina B6 reduziram efetivamente a ansiedade relacionada à tensão pré-menstrual *(De Souza, 2000)*. Em um estudo controlado por placebo, a suplementação dietética com magnésio reduziu os sintomas do *Transtorno de Ansiedade Generalizada – TAG (Hanus 2004).*

cole aqui o adesivo da sua farmácia

Informativo científico desenvolvido pela Gamma especialmente para profissionais da área de saúde. Estas informações, dosagens e posologias foram cedidas por nossos fornecedores e/ou pesquisadores em literaturas técnicas específicas, devendo ser analisadas pelo médico antes de adotadas na Clínica. Fotos meramente ilustrativas.

GAMMA

www.gamma.com.br

SAC:
0800 770 2570