

Evidencia Científica Magnesio Total

Los estudios clínicos y revisiones científicas recopilados a continuación analizan el papel del magnesio en distintos ámbitos clave de la salud humana. En conjunto, esta evidencia aborda su relación con el metabolismo óseo y la interacción con la vitamina D, así como su influencia en la salud cardiovascular, la presión arterial y los factores de riesgo metabólicos, incluida la resistencia a la insulina.

La literatura científica también estudia la asociación entre el magnesio y los procesos inflamatorios, la función endotelial y la mortalidad, además de su impacto en el sistema nervioso, el descanso, la migraña y el equilibrio neuromuscular. Algunos ensayos clínicos se centran específicamente en los efectos de la suplementación con magnesio sobre la salud ósea en distintas etapas de la vida, mientras que otros analizan el estado nutricional de magnesio en población general y los métodos utilizados para su evaluación.

Este conjunto de estudios refleja el amplio interés científico en el magnesio como nutriente esencial y proporciona el marco científico que sustenta su uso en nutrición basada en evidencia

- Sahota O, et al. Vitamin D insufficiency and the blunted PTH response in established osteoporosis: the role of magnesium deficiency. *Osteoporos Int.* 2006
- Verma H, Garg R. Effect of magnesium supplementation on type 2 diabetes associated cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis. *J Hum Nutr Diet.* 2017.
- Song Y, et al. Magnesium intake and plasma concentrations of markers of systemic inflammation and endothelial dysfunction in women. *Am J Clin Nutr.* 2007.
- Medalle R, Waterhouse C, Hahn TJ. Vitamin D resistance in magnesium deficiency. *Am J Clin Nutr.* 1976.
- Al Alawi, et al. Magnesium and human health: Perspectives and research directions. *Int. J. Endocrinol.* 2018, 2018, 9041694
- Deng X, et al. Magnesium, vitamin D status and mortality: results from US National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001 to 2006 and NHANES III. *BMC Med.* 2015.

- Han H, et al. Dose-response relationship between dietary magnesium intake, serum magnesium concentration and risk of hypertension: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutr J*. 2017.
- Morais JBS, et al. Effect of magnesium supplementation on insulin resistance in humans: A systematic review. *Nutrition*. 2017.
- Thomas O. Carpenter and others, A Randomized Controlled Study of Effects of Dietary Magnesium Oxide Supplementation on Bone Mineral Content in Healthy Girls, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 91, Issue 12, 1 December 2006.
- Gullestad L, et al. Magnesium status in healthy free-living elderly Norwegians. *J Am Coll Nutr*. 1994.
- Witkowski M, et al. Methods of assessment of magnesium status in humans: a systematic review. *Magnes Res*. 2011.
- Grandner MA, et al. Dietary nutrients associated with short and long sleep duration. *Appetite*. 2013.
- Rondanelli M et al. The effect of melatonin, magnesium, and zinc on primary insomnia in long-term care facility residents in Italy: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. *J Am Geriatr Soc*. 2011.
- Aydin H, et al, Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. *Biol Trace Elem Res*. 2010.
- Sun-Edelstein C, Mauskop A. Role of magnesium in the pathogenesis and treatment of migraine. *Expert Rev Neurother*. 2009.