

Czy suplementacja magnezem ma sens?

16 lipca 2019

W dzisiejszych czasach mamy nierzadko spory problem z racjonalną i bogatą w składniki odżywcze dietą. Przeważnie, zapracowani, skłaniamy się ku gotowym daniom z fast foodu. Taki rodzaj żywienia się – oraz nieregularność przyjmowania posiłków – przynosi niestety konsekwencje. Brakuje nam wielu cennych składników mineralnych. W społeczeństwie często diagnozuje się na przykład problemy z niedoborem magnezu – objawy braku tego pierwiastka są niestety dość uporczywe. Jakie są zatem skutki niedoboru magnezu w organizmie? Jak dostarczyć go naszemu ciału (i co ważne – strukturom odpowiadającym za działanie umysłu)? I przede wszystkim – czy suplementacja magnezu ma obecnie sens?



Objawy niedoboru magnezu w organizmie – stres i podenerwowanie

Jednym z popularnych objawów związanych z niedoborem magnezu we krwi jest silniejsze odczuwanie stresu i trudności z utrzymaniem nerwów na wodzy. Nie każdy stres jest jednak oznaką braków w naszym organizmie. Co ciekawe, naukowcy zaznaczają, że optymalna dawka stresu jest dla nas... korzystna. Stres jest bowiem naturalnym mechanizmem fizjologicznym, który pomaga nam funkcjonować na co dzień. Warto zwrócić uwagę na to, że stres związany jest jednocześnie z poziomem pobudzenia: wyższe pobudzenie zaś podnosi naszą mobilizację, gdy wykonujemy dane zadanie. Ktoś, kto występował kiedyś przed dużą publicznością, z pewnością wie, że szczypta tremy działa całkiem nieźle – pozwala skoncentrować się na tym, co robimy. Mówiąc o optymalnej dawce stresu, mówimy o takim jego

poziomie, który podnosi poziom uwagi, lecz nie upośledza pamięci. Fizjologowie zaznaczają jednocześnie, że kompletny brak stresu może grozić problemami ze zdrowiem, a nawet... utratą życia. W końcu informuje nas na przykład o wystąpieniu niebezpieczeństwa i potrzebie ucieczki. Brak stresu może doprowadzić do rozkojarzenia, apatii, senności, marazmu, stanów depresyjnych, a także problemów ze zmobilizowaniem się do pracy. Stąd odrobina stresu naprawdę nam nie zaszkodzi – to zupełnie naturalne, biologiczne zjawisko.

Stres – najczęściej jednak negatywny

Negatywne skutki braku stresu występują w naszym społeczeństwie jednak stosunkowo rzadko – o wiele częściej pojawiają się kłopoty związane z jego nadmiarem. Nic w tym dziwnego – nasze współczesne życie jest szybkie i przesycone bodźcami, co sprzyja wzrostowi poziomu tego zjawiska. Stres niszczy naszą pamięć, osłabia refleks i w dużej mierze, działa patologicznie na koncentrację. Częsty stres nierzadko rozwija się w ciągły lęk, który towarzyszy na co dzień. Zaś skutki długotrwałego lęku są katastrofalne: doprowadzają do rozwinięcia się zaburzeń lękowych i depresyjnych, których nie sposób wyleczyć bez pomocy psychologa oraz psychiatry. Skąd wiemy, że stresu jest za dużo? Są dwie grupy objawów: psychologiczne i fizjologiczne. Te pierwsze to głównie niepokój, strach, gniew, kłopoty z pamięcią, bezradność, pustka w głowie, zaburzenia snu... Warto zwrócić uwagę, że zaburzenia snu to nie tylko popularna bezsenność: również nadmierna senność oraz lęki nocne czy nieregularny sen mogą pojawić się w przypadku dużej ilości stresu. Kłopoty fizjologiczne związane z nadmiarem stresowania się to skoki ciśnienia, napady gorąca lub zimna, pocenie się, szybki nieregularny puls, płytki oddech, biegunka, zaparcia, bóle brzucha czy nawet wymioty, łomotanie serca, jedzenie dużych ilości pożywienia lub przeciwnie – brak apetytu. Do tego,

objawy te są tożsame z objawami wielu chorób somatycznych, więc stresujemy się jeszcze bardziej... i kółko się zamyka. Łatwo wysnuć zatem ogólny wniosek: na wskutek stresu może cierpieć każdy układ ludzkiego ciała.

Czy stres to objawy niedoboru magnezu w organizmie?

Skutki nadmiaru stresu w ludzkim organizmie są bardzo różne. Faktem jest, że kiedy pytamy o to samych zestresowanych, najczęściej podają oni przyczyny zewnętrzne: kłopoty w związku, problemy z dziećmi, brak pracy czy nieprzyjemna atmosfera w biurze, brak pieniędzy – i tak dalej... Jednak łatwo zauważyć, że nie wszyscy przeżywają takie same trudności w takim samym sposób. Według psychologów, to jak radzimy sobie ze stresem, zależy od naszej osobowości (za: Tylka, 2010). Ta zaś, to nasze predyspozycje biologiczne (geny i fizjologia) oraz to, jak zostaliśmy wychowani i przygotowani do radzenia sobie z przeciwnościami losu. Wyjątkowo podatni na stres są neurotycy, którzy są bardzo wyczuleni na negatywne emocje. Łatwiej radzić sobie z jego nadmiarem jest natomiast ekstrawertykom, którzy potrafią rozładować niekorzystne napięcie poprzez kontakty z innymi ludźmi. Ale reakcja na stres to nie tylko efekt działania mechanizmów osobowościowych. Według naukowców, duże znaczenie ma również nasza dieta. Przede wszystkim, bardzo istotnym czynnikiem jest prawidłowe stężenie elektrolitów we krwi. Odwodnienie – bardzo charakterystyczne dla osób starszych – to groźba osłabionej odporności na działanie stresorów, czyli czynników powodujących stres. O tym, jak niedobory magnezu wpływają na seniorów. Nierzadko niedobór magnezu jest mylnie przypisywany początkom demencji starczej czy choroby Alzheimera – tam przecież również najpierw występują kłopoty z pamięcią i koncentracją. Przerażony tym senior zaczyna się jeszcze bardziej stresować i dochodzi do efektu błędnego koła. A wystarczy jedynie zadbać o odpowiednią suplementację magnezu.

Skutki niedoboru magnezu – jak ich unikać?

Zadbanie o prawidłową gospodarkę wodno-elektrolitową to podstawa, by uniknąć niedoborów magnezu: jej nieprawidłowe działanie sprzyja bowiem problemom z funkcjonowaniem układu nerwowego. Niestety nierzadko musimy zadbać o to sami, gdyż wielu specjalistów nie zleca oznaczenia stężenia magnezu we krwi. Na szczęście, świadomość społeczeństwa rośnie; coraz więcej osób wie, jak ważna jest równowaga gospodarki elektrolitowej. Niedobory magnezu mogą prowadzić do drażliwości, apatii, a także pojawienia się depresji. Tymczasem powody jego niedoboru bywają różne. Więcej na temat tego skąd biorą się niedobory magnezu.

Niedobór magnezu – czy to problem z wchłaniałością?

Niepokojącym jest, że skutki niedoboru magnezu zauważalne są przede wszystkim w krajach wysokorozwiniętych. Dlaczego tak się dzieje? Najprawdopodobniej przyczyną jest właśnie niewłaściwa dieta, uboga w ten drogocenny pierwiastek. Zanieczyszczenie środowiska naturalnego wpływa bowiem na wartości odżywcze zawarte w składnikach pożywienia. Ale dieta to niejedyny powód. Wiele osób skarży się, że dba o zrównoważone żywienie się – a wyniki badań wciąż wskazują na niedobory magnezu... Okazuje się, że znaczenie ma także jego przyswajalność. Niektórzy z nas mają z tym problemy – warto wówczas poradzić się specjalisty. Czasem jednak wynika to nie z naszych predyspozycji do wchłaniania substancji, a z... niewłaściwego sposobu suplementacji magnezu. Suplementy diety zawierające magnez nie powinny być popijane sokami owocowymi czy kawą, gdyż te napoje obniżają stopień przyswajalności – powinniśmy popijać je wodą mineralną.

Suplementacja magnezu – dlaczego warto ją stosować?

Czy suplementacja magnezu w postaci kapsułek jest konieczna? Nierzadko tak, zwłaszcza gdy cierpimy na nietolerancje pokarmowe. Niedobór magnezu daje się we znaki zimą, gdy przez większą część dnia jest ciemno i pochmurno; to również sprzyja stanom depresyjnym. Szczególnie wtedy warto wdrożyć dodatkową suplementację magnezu. Jak zadbać przy tym o wchłanianiałość? Dobrze wspomaga ją jednoczesne przyjmowanie witaminy B6 – w aptekach znajdziemy gotowe suplementy diety łączące obydwie te substancje. Dzięki takiemu zabezpieczeniu możemy uniknąć zarówno konsekwencji braku światła słonecznego, jak i tych, które wynikają z problemów z wchłanianiałością magnezu. Rozsądna dieta oraz suplementacja magnezu to ważny krok na drodze przygotowania organizmu do radzenia sobie z negatywnymi i obciążającymi organizm skutkami stresu. W ten sposób łatwiej nam będzie zmagać się z trudami codziennego funkcjonowania w naszym zabieganym świecie.

Uwaga! Powyższa porada jest jedynie sugestią i nie może zastąpić wizyty u specjalisty. Pamiętaj, że w przypadku problemów ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem!

Źródło: Sekrety-Zdrowia.org

Bibliografia

1. Strelau Jan, „Psychologia: podręcznik akademicki. Podstawy psychologii”, Vol. 1. Gdańskie Wydawnictwo Psych, 2007.
2. Wojciszke Bogdan, Dariusz Doliński, „Psychologia społeczna”, 2008.
3. Nęcka Edward, „Pobudzenie intelektu. Zarys formalnej teorii inteligencji”, Universitas, Kraków, 2000.

4. Jarosz Mirosław, „Woda i elektrolity. Normy żywienia dla populacji polskiej–nowelizacja (2012)”, s. 143.

5. Biernat J., Wyka J.A., „Stan odżywienia w aspekcie stanu zdrowia”, Now. Lek 20011.80 (2011), s. 3.