



Informe Técnico - Farmácia ALQ



ALQ

alquiotupã

# Magnésio Dimalato

O magnésio é um mineral essencial utilizado na síntese de proteínas e no transporte de energia no corpo. São 350 enzimas que dependem dele. Com tantas funções desempenhadas e muitos estudos realizados, é possível perceber a ação preventiva do magnésio em diversos distúrbios, como: convulsões, arritmia cardíaca e depressão, além de ter grande importância para as funções cerebrais.

Segundo dados da OMS, a população brasileira tem carência em magnésio. Isso se deve ao fato de que o território brasileiro é pobre em solo de origem vulcânica. Outro fator que colabora bastante para a deficiência deste mineral essencial para nossa saúde, é o alto consumo de alimentos processados e que são pobres em nutrientes. Principalmente considerando que o magnésio regula a atividade de vários outros minerais e vitaminas, além de estar envolvido no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras.

O magnésio é muito importante para a saúde óssea, pois controla o crescimento dos ossos e permite a entrada de cálcio no osso. Também é importante para a imunidade e para a saúde cardiovascular, uma vez que atua na contração muscular - principalmente do coração - facilitando a transmissão dos impulsos nervosos e regularizando as contrações musculares. Além disso, ele está envolvido na produção de óxido nítrico, responsável pelo relaxamento dos vasos sanguíneos e controle da pressão arterial.

São sinais de deficiência de magnésio: câimbras, formigamentos, espasmos musculares (principalmente dormido), tremor nos olhos, zumbido no ouvido e enxaquecas leves. Sua falta também pode ser detectada a partir de queixas, desconfortos e diversas doenças presentes nos indivíduos, como:

- **Stress**

- **Alimentos considerados ácidos para o organismo**

*(leite, álcool, refrigerantes, açúcar, hidratos refinados).*

- **Idade**

*(o organismo necessita de mais magnésio com o avanço da idade)*

- **Depressão**

- **Doença cardíaca**

- **Trombose**

- **Hipertensão arterial**

- **Diabetes**

- **Fadiga crônica**

- **Osteoporose**

- **Câimbras**

- **Dores e espasmos musculares**

- **Fraqueza muscular**

A suplementação de magnésio é indicada principalmente quando a alimentação é deficiente e pobre de nutrientes, não fornecendo a quantidade diária necessária. O magnésio pode ser disponibilizado em várias formas, como: magnésio quelado, magnésio ascorbato, magnésio aspartato, carbonato de magnésio, magnésio citrato, cloreto de magnésio e magnésio malato/dimalato

**O magnésio dimalato é a combinação do magnésio com ácido málico.** Além de ser produzido naturalmente pelo corpo, esse ácido é um componente natural de frutas e legumes, sendo a maçã a fonte mais rica. O ácido málico é fundamental na produção de energia no nosso corpo, auxilia na redução da fadiga e melhora a performance física e além disso, potencializa os efeitos do magnésio.

Essa combinação promove uma excelente biodisponibilidade e uma absorção mais prolongada, não provocando transtornos gastrointestinais que podem ocorrer ao se consumir suplementos de magnésio puro. Um estudo comparou vários suplementos de magnésio e descobriu que o magnésio dimalato fornecia mais magnésio ao corpo quando comparado aos outros tipos de magnésio. Por essas razões, acredita-se que o magnésio dimalato seja melhor absorvido do que outras formas de suplementos de magnésio que existem no mercado.

## INDICAÇÕES E APLICAÇÕES

- **Prevenção do acúmulo de alumínio em excesso.** O alumínio pode ser mais propenso a acumular no cérebro de pessoas cujas dietas são deficientes de magnésio.
- **Manutenção das células do tecido nervoso.**
- **Otimização da produção de energia pelo corpo e no metabolismo de carboidratos.** O magnésio dimalato favorece a absorção do cálcio da alimentação e reduz a incidência de câimbras e fraqueza muscular.
- **Melhora do desempenho do exercício.** O magnésio desempenha um papel central na função muscular, produção de energia, absorção de oxigênio e equilíbrio eletrolítico, fatores importantes na hora do exercício. Além disso, o ácido málico também foi estudado por sua capacidade de promover a recuperação muscular e reduzir a fadiga em atletas de resistência.
- **Prevenção de osteoporose.**
- **Melhora da saúde cardiovascular.** Tem-se verificado boa aderência a este magnésio dimalato por ser o mais tolerado pelo organismo.
- **Melhora do humor.** O magnésio tem sido usado para tratar a depressão desde a década de 20. Curiosamente, um estudo em 8.894 adultos descobriu que uma baixa ingestão de magnésio estava associada a um maior risco de depressão. Algumas pesquisas descobriram que tomar magnésio poderia ajudar a prevenir a depressão e melhorar o humor, tais como: irritabilidade, insônia e TPM.
- **Redução da dor crônica (fibromialgia).** A fibromialgia é uma condição crônica que causa dor e sensibilidade muscular em todo o corpo. Um estudo em 80 mulheres descobriu que os níveis sanguíneos de magnésio tendem a ser mais baixos naqueles com fibromialgia.
- **Auxílio no controle da glicemia.** A insulina é o hormônio responsável pelo transporte de açúcar da corrente sanguínea para os tecidos. O aumento da sensibilidade à insulina pode ajudar seu corpo a usar esse importante hormônio com mais eficiência para manter os níveis de açúcar no sangue sob controle. Uma grande revisão de 18 estudos mostrou que tomar suplementos de magnésio reduziu os níveis de açúcar no sangue em pessoas com diabetes. Também aumentou a sensibilidade à insulina em pessoas com risco de desenvolver diabetes.

## CONTRAINDICAÇÕES

O Magnésio Dimalato não tem contraindicação, e os seus benefícios são sentidos logo nos primeiros dias de uso. Entretanto, gestantes, lactantes e portadores de alguma enfermidade como insuficiência renal, devem sempre ser orientados por um prescritor habilitado antes do uso de qualquer substância.

## INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Óleo de fígado de bacalhau, chá, cacau e grandes quantidades de gordura reduzem a absorção de magnésio. Separar cerca de 2 horas a ingestão de dimalato de magnésio e antibióticos tetraciclina ou quinolonas.

## DOSE USUAL

De 320 a 420mg de magnésio dimalato por dia.

Pode ser suplementado sozinho ou junto com outros ativos que potencializem seus efeitos.

## SUGESTÕES DE FÓRMULAS

### Melhora do desempenho físico

Magnésio Dimalato ..... 400mg  
Excipiente qsp 1 cápsula

**Tomar 1 dose 1 vez ao dia, durante o almoço ou jantar.**

### Recuperação muscular pós-treino

Magnésio Dimalato ..... 200mg  
Arginina ..... 1g  
Excipiente qsp 1 cápsula

**Tomar 1 dose 2 horas antes da prática do exercício.**

## Saúde dos Ossos

Cálcio Carbonato .....	500mg
Vitamina D3 .....	400 UI
Magnésio Dimalato .....	160mg
Excipiente qsp 1 cápsula	

**Tomar 1 dose ao dia.**

## Melhora do humor

Magnésio Dimalato.....	100mg
Theanina .....	200mg
5HTP .....	100mg
Excipiente qsp 1 cápsula	

**1 dose ao dia, no momento de maior ansiedade.**

### Referências bibliográficas:

Sano – Life well live healthy. BOYLE, N.B. et al. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. *Nutrients*, 2017 May; 9(5):429.

Treatment of fibromyalgia syndrome with Super Malic: a randomized, double blind, placebo controlled, crossover pilot study. *J Rheumatol*. 1995 May;22(5):953-8.

*J Rheumatol*. 1995 May; 22 (5): 953-8. Russell IJ1, Michalek JE, Flechas JD, Abraham GE. Tratamento de fibromialgia com dimagnésio malato: estudo duplo cego, randomizado, placebo controlado.

Sontia B, Touyz RM. Role of magnesium in hypertension. *Arch Biochem Biophys*. 2007;458(1):33-9.

Khan AM, Sullivan L, McCabe E et al. Lack of association between serum magnesium and the risks of hypertension and cardiovascular disease. *Am Heart J*. 2010;160(4):715-20.

Almoznino-Sarafian D, Sarafian G, Berman S et al. Magnesium administration may improve heart rate variability in patients with heart failure. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2009;19(9):641-5.

Valdequímica Produtos Químicos LTDA – [www.valdequimica.com.br](http://www.valdequimica.com.br)



alquiotupã

manipulação &  
homeopatia

### Central de Entregas

(21) 3412-0011 (21) 98814-5722

[www.alqfarmacia.com.br](http://www.alqfarmacia.com.br)

@alqfarmacia

Farmácia ALQ