

El magnesio en el embarazo

El magnesio es muy necesario para el organismo humano, en especial cuando una mujer está embarazada. En este momento el cuerpo está cambiando, se encuentra en una fase importante de crecimiento, los órganos y huesos del feto se desarrollan y crecen, y junto a el útero y la placenta.

El magnesio es muy necesario para el organismo humano, en especial cuando una mujer está embarazada. En este momento el cuerpo está cambiando, se encuentra en una fase importante de crecimiento, los órganos y huesos del feto se desarrollan y crecen, y junto a el útero y la placenta. La gestante en esta etapa debe prestar mucha atención a su alimentación. Debido a que ningún otro suceso en la vida de la mujer causa una mayor demanda de nutrición.



Con una dieta saludable y equilibrada obtienes la cantidad de magnesio requerida por el organismo, por lo que no es necesario ningún suplemento. Sin embargo se puede indicar un suplemento de magnesio en los casos migrañas.

Consejo

Durante las comidas es recomendable que bebas agua rica en magnesio. Es una manera fácil de cubrir parte de las necesidades diarias de magnesio en el embarazo.



¿Cuáles pueden ser los síntomas de su déficit?

Las deficiencias en magnesio (hipomagnesemia) ocurren generalmente cuando existe déficit de calcio y de potasio y se asocian a accidentes cardiovasculares y arritmias. También pueden aparecer espasmos, temblor, convulsiones, depresión, agitación, confusión, irritabilidad, inquietud, vértigos y desorientación. Las deficiencias de magnesio se asocian a mayor riesgo de pre-eclampsia, eclampsia, mortalidad infantil y malformaciones congénitas.

Algunas investigaciones aseveran que si durante el embarazo se mantienen niveles adecuados de magnesio se reducen o previenen las contracciones uterinas antes de la semana 35 del embarazo.

A nivel psíquico, el aporte de magnesio produce una cierta euforia, optimismo y calma, brindando una sensación de tener más energía. También brinda una acción antiinflamatoria y es indispensable para la acción de los anticuerpos, por lo que mejora la respuesta inmunológica.

¿Cómo debe ser la alimentación?

El cuerpo no puede producir magnesio por sí mismo, por lo que debe abastecerse mediante la alimentación. Esta ingesta puede hacerse con una dieta rica en alimentos que contengan magnesio. Aquí encontrarás una lista de los alimentos que tienen un alto contenido de magnesio:

- Nueces y semillas como las de calabaza y girasol, anacardos, almendras sin pelar y germen de trigo.
- Leche y productos lácteos.
- Vegetales de hojas verdes como la espinaca y la col rizada.
- Ciertos tipos de frutas, principalmente plátano, kiwi, uvas, además de frutos secos .
- Legumbres, especialmente la soja, judías y cereales integrales, como avena o arroz integral.
- Patatas
- Chocolate
- Hinojo
- Maíz



Factores como el ejercicio, la dieta, el trabajo, o simplemente la emoción y por esta nueva vida, pueden tener efectos sobre la cantidad de magnesio requerida por el cuerpo, así que se debe procurar que la alimentación, asegure la cantidad necesaria. Durante el embarazo, aumenta la necesidad de magnesio por aproximadamente 35 por ciento. La dosis diaria recomendada de magnesio en el embarazo es de 400 a 450 miligramos. Especialmente desde el segundo trimestre de embarazo, aproximadamente en la semana 22 de embarazo, aumenta la necesidad de magnesio. Estas son algunas razones:

- Los cambios hormonales durante el embarazo hacen también que se excrete más magnesio a través de la orina.
- Con la tensión nerviosa y el estrés el cuerpo consume más magnesio. Por ello a veces se le considera el mineral anti estrés.
- El embarazo es una etapa en la que no sólo tú, sino también el cuerpo de tu hijo está creciendo. El magnesio ayuda al cuerpo a construir y reparar el tejido y los huesos.



¿Pero porque es necesario el magnesio?

El magnesio es un mineral que cumple un rol fundamental durante el embarazo ya que interviene en la generación y reparación de tejidos. Está fuertemente implicado en la formación de los huesos y por lo tanto, desempeña un papel importante en todos los procesos de crecimiento. El sistema nervioso también depende de un suministro adecuado de magnesio, debido a que este mineral funciona como transmisor de información entre los nervios y los componentes individuales de los músculos, como los impulsos nerviosos y por lo tanto controla la actividad muscular. Además tiene una acción equilibrante sobre el sistema circulatorio, protege contra los infartos y estimula la contractilidad cardíaca. El magnesio y el calcio cumplen sus funciones en forma combinada, ya que el magnesio relaja los músculos y el calcio estimula su contracción.