



FREEPIK

Las verduras de hojas verdes son ricas en magnesio

Comer más magnesio no reduce la demencia

► Los expertos advierten de que llevar una dieta mediterránea variada es suficiente para lograr la ingesta recomendada

Raquel Bonilla. MADRID

España es uno de los países más longevos del mundo, aunque esa buena noticia implica, también, que la tasa de enfermedades degenerativas propias del envejecimiento aumenten. Frente a ello, la alimentación se convierte en un potente escudo que puede ayudar a frenar ese deterioro, aunque no hay que caer en errores. Ahora, un reciente estudio impulsado por científicos del Neuroimaging and Brain Lab. de la Universidad Nacional de Australia (ANU), publicado en la revista «European Journal of Nutrition», asegura que «aumentar la ingesta de magnesio en la dieta diaria conduce a una mejor salud cerebral a medida que se envejece y a prevenir el riesgo de demencia».

En concreto, el trabajo cuenta con más de 6.000 participantes cognitivamente sanos en el Reino Unido de 40 a 73 años de edad a los

que se ha realizado un estrecho seguimiento. Tras analizar todos los datos recopilados, los investigadores concluyen que las personas que consumen más de 550 miligramos de magnesio al día mantienen una edad cerebral aproximada de un año más joven cuando llegan a los 55 años en comparación con las que siguen una ingesta normal de unos 350 miligramos diarios. «Nuestro estudio muestra que un aumento del 41% en la ingesta de magnesio podría conducir a una menor contracción del cerebro relacionada con la edad, lo que se asocia con una mejor función cognitiva y un menor riesgo o retraso en la aparición de demencia en la vejez», asegura el autor principal, Khawlah Alateeq.

Aunque el magnesio es un elemento imprescindible para el cerebro, «este estudio tiene muchos sesgos y no demuestra una relación causa-efecto entre su ingesta y la reducción del riesgo de demencia. No podemos decir en

ningún caso que tomar más magnesio ayude a prevenir enfermedades como el Alzheimer», advierte Gurutz Linazasoro, portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y en ello también coincide Francisco Botella, coordinador del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), quien asegura que «los estudios son muy poco concluyentes, basados en análisis retrospectivos y medidas indirectas muy poco precisas (volumen cerebral, lesiones en la sustancia blanca) y con un importante sesgo en la recogida de los hábitos alimentarios mediante cuestionarios autoreferidos».

¿Qué incluir en el plato?

El magnesio resulta muy necesario para mantener una buena salud neurológica, «pero tanto como el sodio, el calcio o el potasio, por lo que lo más recomendable sería no centrarnos en un único elemento y llevar una dieta variada, como es la mediterránea. Con ella, cubriríamos las cantidades necesarias de estos elementos», asegura Linazasoro. ¿Y dónde se encuentran? Pues, tal y como detalla Botella, «el magnesio es un elemento químico ampliamente distribuido en los alimentos. Realmente, casi todos los no procesados son ricos en él: verduras, frutas, frutos secos, legumbres, carne, pescado, lácteos, huevos, cereales integrales, etc. Lo difícil sería hacer una dieta pobre en magnesio y un menú mediterráneo contiene cantidades más que suficientes de magnesio y de otros nutrientes como para hacer innecesaria cualquier tipo de suplementación».

Comer mal y compensarse ese hábito con suplementación puede ser un grave error, ya que, según alerta Linazasoro, «tomar suplementos de magnesio, probablemente, no mejora la salud cerebral, pues el organismo es sabio y, si hay un exceso, lo desecha». Además, Botella advierte de que «los suplementos de magnesio para enfermedades que lo precisan (particularmente en personas con insuficiencia intestinal grave) no están financiados en por el SNS, lo que supone una grave inequidad para estos pacientes con condiciones médicas graves, probablemente ocasionado por la multitud de usos (mal uso) que se hace en la población general para problemas de salud en los que no está demostrada su eficacia, y el consiguiente impacto presupuestario que supondría».

«El cuerpo es sabio y, si se ingiere un exceso de este elemento, lo desecha», advierte Botella

Los suplementos no son necesarios para una persona sana que lleve un menú equilibrado