

Carence en magnésium – 8 symptômes de carence en magnésium

Le manque de magnésium peut entraîner plusieurs problèmes dans le fonctionnement du corps. Il est très important d'en être conscient, notamment dans votre alimentation. Une alimentation pauvre en légumes, légumineuses et oléagineux et riche en aliments transformés est directement liée au manque de ce nutriment.

Curieux de connaître les symptômes d'un manque de magnésium ? Continue de lire!

- Indice
- Importance du magnésium pour le corps
- Quels sont les symptômes d'une carence en magnésium ?
- Qu'est-ce qui peut causer un manque de magnésium ?
- Comment reconstituer le magnésium dans le corps?

Découvrez le superaliment parfait pour vous

Faites dès maintenant un test développé par des nutritionnistes et recevez une indication exclusive et personnalisée

Importance du magnésium pour le corps

Le magnésium est l'un des minéraux les plus importants pour notre corps, étant associé au processus de synthèse des protéines, au transport de l'énergie et à l'équilibre d'autres minéraux, tels que le calcium, le potassium et le sodium.

Par conséquent, il remplit des fonctions essentielles pour le développement de nos os, tissus et muscles. De plus, le magnésium agit comme un régulateur, c'est-à-dire qu'il aide le corps à absorber les minéraux qui manquent et à réduire l'absorption de ceux qui sont déjà présents dans le sang à des niveaux adéquats.

Il aide également au fonctionnement de certaines enzymes et cellules et participe à plus de 300 réactions chimiques qui se produisent dans le corps. En ce sens, le magnésium présente les principaux avantages suivants :

- équilibre de la pression artérielle;
- prévention du diabète;
- soulagement des brûlures d'estomac et de la mauvaise digestion;
- soutien à la santé osseuse;
- amélioration des performances sportives;
- prévention de la constipation.

Des problèmes de santé tels que l'ostéoporose, le diabète et la fibromyalgie, entre autres, peuvent également être associés à un manque de magnésium.

Quels sont les symptômes d'une carence en magnésium ?



Le manque de magnésium est quelque chose de plus en plus courant dans la plupart des pays – et le Brésil n'en est pas sorti. Cela est dû au régime alimentaire malsain que la plupart des gens maintiennent. Faites attention aux symptômes suivants qui peuvent être liés à un manque du minéral suivant :

- fatigue;
- insomnie;
- constipation;
- maux de tête et migraines;
- spasmes et crampes;
- haute pression;
- résistance à l'insuline;
- arythmie cardiaque.

Fatigue

Le magnésium est un nutriment essentiel pour la production d'adénosine triphosphate (ATP), qui est responsable de l'énergie du corps. Le manque de minéral entraîne une altération de la production d'ATP, laissant le corps avec moins d'énergie, plus fatigué. Compte tenu de cela, il est courant de ressentir plus de fatigue au quotidien.



Insomnie

Une étude clinique menée auprès de personnes âgées ayant reçu du magnésium pendant 8 semaines a montré une augmentation du temps et de l'efficacité du sommeil, ainsi que des niveaux de mélatonine, une hormone importante pour la qualité du sommeil. De plus, une réduction des niveaux de cortisol, une hormone liée au stress, a également été observée.

Constipation

Une étude de synthèse publiée dans la revue *Clinics in Colon and Rectal Surgery* sur les traitements possibles de la constipation, met en évidence le rôle important du magnésium, car il induit une augmentation du péristaltisme, améliorant ainsi le transit intestinal.

Maux de tête et migraines

Une autre étude a démontré que l'utilisation de magnésium pendant 3 mois prévenait la migraine et a noté que cet effet pouvait être lié à des mécanismes vasculaires et neurogènes.

- Ocean Drop Magnésium Marin
- Source sûre et naturelle du minéral qui participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps.
- Produit pendant 2 mois
- Propulsé par OptinMonster

Spasmes et crampes

Il est courant d'associer les crampes à un manque de potassium, cependant, elles peuvent aussi être la conséquence d'un manque de magnésium. En effet, le minéral joue un rôle important dans la relaxation musculaire et aide à maintenir le bon fonctionnement des muscles.

Hypertension artérielle

Une revue systématique des études cliniques a suggéré que l'utilisation de magnésium pendant plus de six mois peut améliorer le dysfonctionnement endothélial, fréquent chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle.

Résistance à l'insuline

Dans une étude menée en Palestine, une supplémentation orale en magnésium pendant 3 mois chez des patients atteints de diabète de type II a réduit la résistance à l'insuline et amélioré les indicateurs de contrôle glycémique.

Arythmie cardiaque

Le magnésium est toujours impliqué dans le rythme du rythme cardiaque, car le minéral est capable de contrôler le rythme cardiaque et de le maintenir dans un rythme normal. Par conséquent, son absence peut entraîner des palpitations et une arythmie chez certaines personnes. Cette instabilité est capable de provoquer même une crise cardiaque.

