

Importancia del calcio y el magnesio

Una de cada tres mujeres en edad reproductiva sufre cada mes de una variedad de síntomas físicos y emocionales como resultado del síndrome premenstrual. A pesar de que en términos generales se desconoce cuál es la causa y existen pocos tratamientos para mejorar sus síntomas, sí se sabe que la Naturaleza ofrece una manera de controlarlo efectivamente: el calcio.



**EDEL
DÍAZ**

Un estudio del *American Journal of Obstetrics and Gynecology* examinó los efectos del calcio en 466 mujeres con síntomas del síndrome premenstrual moderados y severos. Aquellas que recibieron 1,200 miligramos diarios de calcio por tres ciclos menstruales reportaron una notable reducción en cambios de estados de ánimo, retención de agua, antojos de comida y dolores en el cuerpo y espalda.

Las drogas antiinflamatorias, píldoras contraceptivas y las antidepresivas pueden controlar los síntomas del síndrome premenstrual, pero usualmente están acompañados de efectos secundarios no deseados. Si usted quiere un alivio efectivo y seguro, consulte con su médico para entrar en un plan de ejercicios regulares, descanso adecuado y una dieta alta en calcio.

Magnesio

Los huesos delgados y delicados se pueden romper o fracturar fácilmente; aun pequeños resbalones y caídas pueden causar lesiones incapacitantes. El calcio y el flúor son conocidos por su habilidad para promover los huesos fuertes. Pero, ¿qué hay del magnesio?

En un estudio publicado por la revista médica *Clinical Endocrinology and Metabolism*, doce hombres recibieron suplementos de magnesio diariamente por 30 días y sus análisis de sangre fueron comparados a un segundo grupo de doce hombres que no recibieron suplementos de calcio más allá de lo que las comidas le proveían (porcentaje recomendado por la Administración Federal de Fármacos y Alimentos, FDA).

Los estudios de sangre revelaron que aquellos hombres que tomaron suplementos de magnesio tenían niveles menores de los químicos que contribuyen al deterioro de los huesos cuando fueron comparados a los que no tomaron estos suplementos.

Las comidas de grano, nueces, guisantes, vegetales verdes y los productos de soya son excelentes fuentes de magnesio. Además de influir en el desarrollo de huesos fuertes, estudios científicos sugieren que el magnesio puede reducir los síntomas del catarro y, la frecuencia y duración de las migrañas.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropracticaaldia.com
