

## Magnésio Dimalato

*Combinação de magnésio com ácido málico*

**Sinônimos:** Magnésio malato, dimalato de magnésio, malato de magnésio.

**Fator de correção:** considerar o teor de dimalato de magnésio descrito no certificado de análise.

**Este produto não deve ser utilizado como magnésio elementar.**

**Fator de equivalência:** não se aplica

O Magnésio é responsável por mais de 350 reações bioquímicas no organismo. A lista atual de transtornos com relações diretas e confirmadas com deficiência crônica e aguda de magnésio é longa, e inclui muitas doenças, as quais o tratamento médico convencional, normalmente não trabalha a insuficiência de magnésio. Está envolvido no metabolismo de carboidratos e também de proteínas. Além disso, o magnésio atua na ativação da tiamina (vitamina B1) e no metabolismo do fósforo, zinco, cobre, ferro, chumbo, cádmio, acetilcolina e óxido nítrico. No sistema neuromuscular, o magnésio participa da transmissão neuroquímica e da excitabilidade muscular, controlando a atividade elétrica cardíaca, a contratilidade muscular e o funcionamento das células nervosas. No metabolismo ósseo, ele é necessário para a manutenção da integridade óssea, uma vez que está metabolicamente relacionado ao cálcio. É constituinte da estrutura óssea mineral em conjunto com o cálcio e o fosfato, além de participar dos processos de troca de minerais entre os ossos e os tecidos. Além disso, atua na regulação da ossificação e na fixação adequada de cálcio, impedindo sua deposição em forma de cálculos.

Magnésio Dimalato (magnésio malato) possui em sua fórmula duas moléculas de ácido málico que se liga a uma molécula de magnésio para constituir uma necessária fonte de magnésio e também de ácido málico possuindo uma biodisponibilidade mais elevada. O magnésio dimalato é uma ótima fonte de magnésio. Além disso, apresenta uma absorção prolongada além de não reagir com o ácido gástrico por ser na forma malato, evitando o desconforto gástrico, o que acaba não ocorrendo com outras formas de magnésio. Em estudos realizados, observou-se que o dimalato de magnésio teve a capacidade de reduzir dores musculares, como por exemplo, a fibromialgia. O ácido málico é um composto atuante no ciclo de Krebs, desempenha um papel importante na produção de energia no corpo, sendo esta uma de suas vantagens na diminuição das dores musculares. A carência de magnésio em nosso corpo gera uma série de manifestações, como o comprometimento da memória, câibras, fraqueza muscular, hipocalcemia (diminuição de cálcio no organismo), tremores, irritabilidade neuromuscular, além de estar associado à elevação da pressão sanguínea.

Por conter ácido málico, ele atua diretamente em dores crônicas, e, portanto, é recomendado para doenças crônicas como a fibromialgia. Ele também é ótimo para quem sofre de insônia, taquicardias, pois o cérebro e o coração são os maiores depósitos de magnésio no corpo.

O ácido málico é empregado em casos de fibromialgia (síndrome crônica caracterizada por queixa dolorosa músculo-esquelética difusa e pela presença de pontos dolorosos em regiões anatomicamente determinadas) e cansaço crônico. Segundo propõe-se, o ácido málico pode reverter à inibição da glicólise e da produção da energia afetadas pela hipóxia, possibilitando aumentar a produção de energia na fibromialgia e reverter o efeito negativo da hipóxia relativa. O ácido málico parece ter ainda função anti-inflamatória, podendo auxiliar na diabetes.

Além disso, o ácido málico melhora a força muscular, desempenho e recuperação após o exercício. Tem a capacidade para inverter rapidamente a fraqueza, fadiga ou cansaço nos músculos. O ácido málico também restaura a energia rápida para o corpo e promove a agilidade mental. Ele reduz qualquer metal pesado que se acumule no organismo e reduz o risco de desenvolvimento de condições, tais como danos no fígado e distúrbios cerebrais, como a doença de Alzheimer.

O Magnésio dimalato não tem contraindicação, e os seus benefícios são sentidos logo nos primeiros dias de uso.

### Propriedades

- Atenua dores e espasmos musculares
- Melhora fraqueza muscular
- Promove rápida recuperação muscular
- Coadjuvante no tratamento da fibromialgia
- Melhora as funções cognitivas



## Benefícios do magnésio dimalato

- Previne o acúmulo de alumínio em excesso: Ácido málico atravessa facilmente a barreira do cérebro e tem eficiência na eliminação do alumínio. O alumínio pode ser mais propenso a se acumular no cérebro de pessoas cujas dietas são deficientes de magnésio;
- Envolvido na manutenção das células do tecido nervoso;
- Otimização da produção de energia pelo corpo e no metabolismo de carboidratos. O dimalato de magnésio favorece a absorção do cálcio da alimentação e reduz a incidência de câimbras e fraqueza muscular;
- Indicado como coadjuvante na prevenção e tratamento da osteoporose, da fibromialgia e na manutenção da saúde do coração. De absorção prolongada, não produz desconforto gástrico;
- Ideal para quem tem problemas cardíacos.

## Recomendação de uso

A dose diária não deve ultrapassar a 1500mg.  
Magnésio elementar: 200 a 270mg diários.

## Indicações e aplicações

É indicado para a melhora da dor, incapacidade funcional e nas alterações comportamentais e cognitivas como coadjuvante ao tratamento da síndrome da fadiga crônica e da fibromialgia.

Estudos demonstraram que pode ter benefícios como coadjuvante na prevenção e tratamento da osteoporose e na manutenção da saúde do coração.

## Contraindicações e informações de segurança

Gestantes, nutrízes e crianças até três anos, devem consumir este suplemento sob orientação do nutricionista ou médico.

## Reações adversas

Informações não encontradas nas literaturas consultadas.

## Recomendações farmacotécnicas

Informações não encontradas nas literaturas consultadas.

## Referências bibliográficas

Anderson DMW, Dea ICM. Recent advances in the chemistry of acacia gums. J Soc Cosmet Chem, 1971; 22: 61-76.

Gil ES, Brandão ALA. Excipientes: Suas aplicações e controle físico-químico, Pharmabooks, 2007; 95-96p.

MONTEIRO TH, VANNUCCHI H. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: Magnésio. International Life Sciences Institute, São Paulo, 2010.

Rosalam S, England R. Review of xanthan gum production from unmodified starches by *Xanthomonas campestris* sp. Enzyme and Microbial Technology, New York, v. 39, n. 2, p. 197-207, 2006.

Sutherland IW. Xanthan. In: SWINGS, J. G.; CIVEROLO, E. L. *Xanthomonas*. London: Chapman & Hall, 1993. p. 363-388.

UweGröber J, Klaus K. Magnesium in Prevention and Therapy. Nutrients 2015; 7: 8199-8226.

Última atualização: 25/07/2019.

