

## Magneziul și Miastenia Gravis

### Ce este *magneziul*?

Este un mineral vital pentru buna funcționare a organismului, al treilea cel mai răspândit mineral din corpul uman. Aproximativ jumătate din cantitatea totală de *magneziu* se găsește la nivelul țesutului osos. Necesarul zilnic de *magneziu* este 270-320mg pentru femei și 300-400 mg pentru bărbați.

### Care sunt sursele *magneziului*?

*Magneziul* nu poate fi produs de corpul uman, de aceea o dietă echilibrată este necesară pentru a beneficia de cât mai multe vitamine și minerale.

#### Alimente care conțin *magneziu*:

- nuci
- migdale
- spanac
- cartofi
- cereale/orez brun
- fasole
- avocado
- linte
- cacao/ciocolată neagră
- fructe: afine, pere

Când dieta devine insuficientă, când anumite medicamente sau boli conduc la scăderea *magneziului* din organism, se poate apela la suplimente pe bază de *magneziu*.

### Care sunt beneficiile *magneziului*?

- Necesari pentru sinteza proteinelor din organism
- Participă în sinteza ADN
- Esențial în buna funcționare a contracției musculare
- Menține tensiunea arterială, intervine în menținerea metabolismului insulinei, menține transmiterea nervoasă, acțiune favorabilă asupra sistemului cardiovascular
- Studiile au demonstrat că *magneziul* poate fi folosit ca tratament împotriva migrenelor și previne accidentele vasculare cerebrale (AVC)
- Contribuie la dezvoltarea normală a sistemului osos

### Care sunt efectele adverse ale nivelului crescut de *magneziu*?

- greață
- diaree
- oboseală musculară accentuată
- scăderea tensiunii arteriale
- stop cardiac (în cazuri rare)

### Simptome ale deficitului de *magneziu*:

- Oboseală generalizată
- Lipsa poftei de mâncare
- Crampe musculare
- Amorțeală/furnicături ale membrilor
- Când nivelul de *magneziu* este extrem de scăzut pot să apară crize epileptice

- Deficitul de *magneziu* pe termen lung pare să fie asociat, conform studiilor, cu boli cronice precum: diabetul, boli cardio-vasculare, osteoporoză, boli neurologice, cancer.

### **Este bine să folosim *magneziul* dacă avem Miastenia Gravis?**

Pacienții cu Miastenia Gravis, în general, trebuie să fie atenți la medicamentele pe care le folosesc deoarece acestea pot înrăutăți statusul bolii. De aceea este de preferat a se evita automedicația și trebuie solicitat sfatul medicului de fiecare dată.

*Magneziul* este unul din medicamentele care trebuie administrat cu prudență la pacienții cu Miastenia Gravis deoarece, conform studiilor, poate înrăutăți sau destabiliza această boală autoimună.

*Magneziul* inhibă eliberarea neurotransmitatorului Acetilcolină în fanta sinaptică, ceea ce rezultă că inhibă activitatea de la nivelul joncțiunii neuro-musculare. Practic acest macronutrient în cantități crescute, acționează la nivelul joncțiunii neuromusculare la fel ca anticorpilor în boala autoimună Miastenia Gravis.

Organismul uman este diferit, de aceea efectul *magneziului* este diferit pentru fiecare. Dacă organismul are nevoie de suplimentare cu *magneziu*, medicul va decide când să prescrie supliment cu *magneziu*, și când beneficiul este mai mare decât riscul de a se destabiliza miastenia.

Deși *magneziul* este esențial pentru menținerea transmisiei impulsului nervos și buna funcționare a joncțiunii neuro-musculare, în cantități mari duce la epuizarea acestei transmisii, atât la persoanele sănătoase, dar cu atât mai mult la persoanele cu Miastenia Gravis. Un studiu publicat în 2015 în Texas Heart Institute Journal a demonstrat impactul *magneziului* pentru Miastenia Gravis prin cazul unei femei în vârstă de 62 de ani, diagnosticată cu această boală. Aceasta s-a prezentat în serviciul de primiri urgențe în criză miastenică (slăbiciune musculară progresivă, respirație dificilă) după administrarea intravenoasă a *magneziului*.

Așadar, *magneziul* **nu are contraindicație absolută** în Miastenia Gravis, dar trebuie administrat cu prudență, doar în caz de necesitate când beneficiile depășesc riscurile, în urma unor analize și a unui sfat medical avizat.

**Material realizat de:** medic Alina-Alexandra Tetea, voluntar ANMGR

**Material recomandat de:** Doctor VÎLCIU CRISANDA - Asistent universitar UMF București, medic primar neurolog, doctor în medicină – Șef Clinica Neurologie II, Institutul Clinic Fundeni

### **Referințe:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26404370/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3650510/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8065437/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29131326/>

<https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-supplements#benefits>

<https://www.myastheniagravis.org/about-mg/what-makes-mg-worse/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591897/>

<https://www.uptodate.com/contents/overview-of-the-treatment-of-myasthenia-gravis>