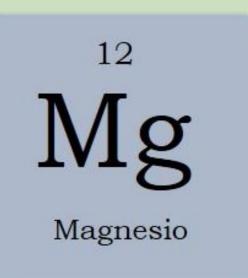
¿Cuál es la ingesta diaria recomendada en la cual se han observado efectos positivos del Mg sobre la fatiga crónica en mujeres en edad reproductiva, según la evidencia internacional en los últimos 5 años?

Sofía Villegas/B98560

Kate Gordon/B73416

Alejandro Delgado/B92551

Objetivo General: Determinar la ingesta diaria recomendada en la cual se han observado efectos positivos del Mg sobre la fática crónica en mujeres en edad reproductiva, de acuerdo con la evidencia internacional en los últimos 5 años.



INTRODUCCION: La fatiga crónica es una patología que "se caracteriza por fatiga intensa de como mínimo seis meses de duración, que se acompaña de otros síntomas y que en ocasiones podría ser tan intenso que causa la disminución de las actividades cotidianas del individuo que lo padece" (Calderón, 2017). Los síntomas que presenta son trastornos de concentración o memoria, odinofagia, mialgias, poliartralgias, cefaleas, sueños no reparadores, ansiedad, depresión, y otros. Mundialmente, presenta una tasa de prevalencia que se encuentra entre 0,2 y 2,7%, afectando en mayor grado a las mujeres. (Abdel-Khalek, 2019). Aún no se conoce con exactitud cuál es su causa ni se ha formulado un medicamento específico para su tratamiento.

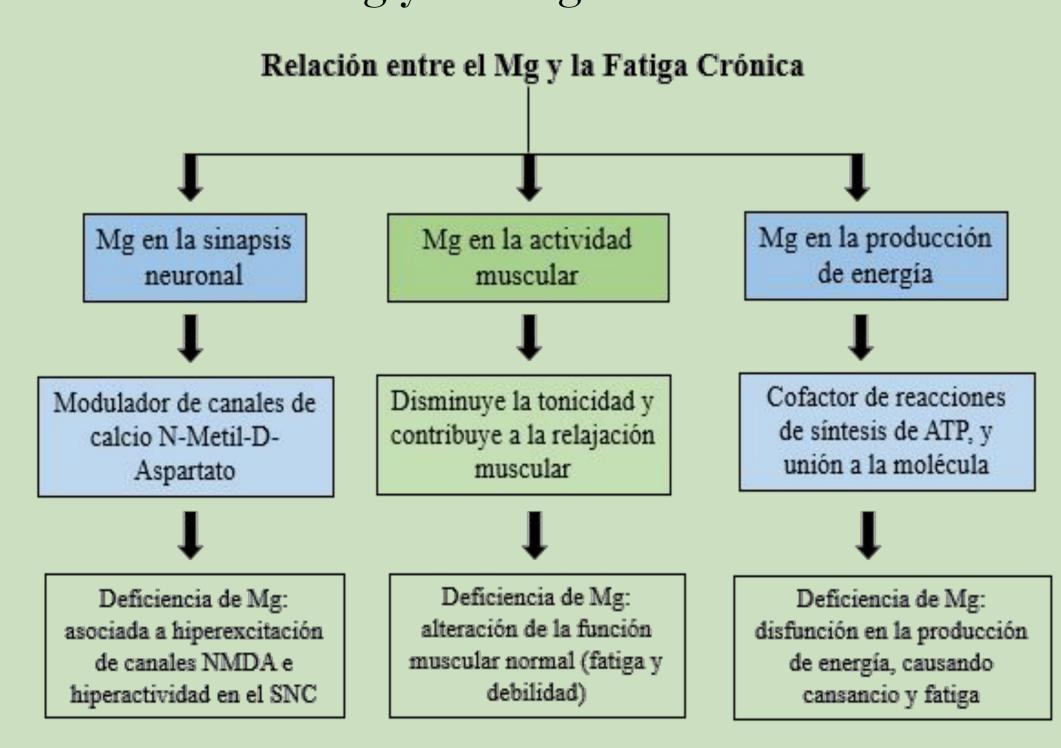
METODOLOGIA: se llevó a cabo una revisión bibliográfica en la base de datos EBSCO (EBSCOhost: Academic Search Ultimate) del SIBDI, UCR; y en el repositorio de información científico-académica Google Scholar; el período de tiempo para la búsqueda de dichos artículos es 2015-2021. Se realizó una búsqueda en páginas web de ventas de suplementos alimenticios: "lamacroenlínea", "Macrobiótica Santa Ana", "The Vitamin Shoppe", "226ERS", y "GNC Live Well", con el fin de identificar los productos ofertados, así como las dosis recomendadas, y otras variables.



RESULTADOS

La relación entre el Mg y la fatiga crónica se desarrolla entre el mineral y las funciones fisiológicas. Entre ellas, se describen las principales en la Figura 1.

Figura 1. Esquema de relaciones entre el Mg y la Fatiga Crónica.



Fuente: Elaboración propia

La ingesta encontrada a partir de la revisión bibliográfica indica que las mujeres en edad reproductiva consumen en promedio 201 a 212 mg/d de Mg (menor que en hombres), lo cual podría ser una razón de la prevalencia de la fatiga crónica en mujeres. (Gómez, et al. 2019). El consumo promedio de magnesio por parte de las mujeres costarricenses en esa edad se muestra en la siguiente figura:

Figura 2. Consumo promedio de Magnesio y porcentaje de prevalencia de ingesta de las mujeres costarricenses en edad reproductiva.

MICRONUTRIENTE	GRUPO DE EDAD (AÑOS)	N	PROMEDIO ± DE	EAR	% DE LA POBLACIÓN EN RIESGO DE INGESTA INADECUADA
MAGNESIO	19-30	126	224,2 ± 61,0	255	69,2
	31-50	151	212,8 ± 59,0	265	81,1

Fuente: Modificación de Gómez, et al. 2019

Las recomendaciones de ingesta donde se han observado efectos positivos del Mg sobre la fatiga crónica van desde los 300-350 mg/dia (alimentación) y 216-300 mg/d (suplementación.

Figura 3. Cuadro comparativo de recomendaciones de ingesta de Mg alimentario v suplementario.

amnemario y supiememario.					
Recomendación de consumo de Mg a partir de fuentes alimenticias	Recomendación de consumo de Mg a partir de suplementación				
310 mg/d mujeres 19-30 años (Baca-Ibáñez., et al. 2015)	248 mg/d de MgCl² (Tarleton, et al. 2017)				
320 mg/d mujeres > 30 (UL: 350 mg/d) (Baca-Ibáñez., et al. 2015)	Super Malic: composición 200 mg de ácido málico y 50 mg de hidróxido de Mg, 3 tabletas 2 veces. (Ferreira., et al. 2019)				
250 mg/d a 350 mg/d, variando en sexo y edad. Para mujeres en edad adulta: 320 mg/d (Barbagallo., et al. 2021)	Cloruro de Mg Forte El Maná: carbonato de Ca, cloruro de Mg y óxido de Mg. Dosis: máximo 2 tabletas al día, cada tableta aporta 108 mg de Mg.				
300 mg/d en mujeres a partir de los 18 años y postmenopausia, según Unión Europea. (García., et al. 2017)	Magnesio Serenity: magnesio-citrato 2200 mg, 273mg de Mg. Dosis: l cta. (4,5g) diluídos en 250 ml de agua.				
	Citrato de Magnesio: Dosis: 1, máximo 2 tabletas preferiblemente con una comida. Tableta: 200 mg de Mg.				
	Bisglicinato de Mg vegano: Bisglicinato de magnesio quelado. 1 cápsula contiene 72 mg de Mg activo. Dosis: 3 a 4 cápsulas día.				

Fuente: Elaboración propia

Conclusión: La ingesta que ha mostrado efectos positivos del Mg sobre la fatiga crónica en mujeres en edad reproductiva, es cercana a los 320 mg/d, dosis que puede ser suficiente para cumplir con la función fisiológica normal. Sin embargo, los autores señalan que la información disponible sobre el efecto en el síndrome de fatiga crónica del Mg es muy limitada para establecer una conclusión específica sobre este como tratamiento.

Recomendaciones: Cada caso en particular es diferente, pero de manera general se recomienda el consumo de alimentos fuente de Magnesio como los vegetales de hoja verde, el pescado, granos, entre otros. Además, se sugiere realizar actividad física de esfuerzo moderado, procurar dormir las horas necesarias y suficientes, implementar actividades de relajación para reducir el estrés y disminuir el dolor.

