

# ASCORBATO DE MAGNÉSIO

Vitamina C com maior poder de absorção



## Ascorbato De Magnésio

**Fórmula molecular:**  $C_{12}H_{14}O_{12}Mg \cdot H_2O$

**Peso molecular:** 392,56

**CAS NUMBER:** 15431-40-0

## DESCRIÇÃO

A Vitamina C nesta forma, com o Ascorbato de Magnésio, é mais segura. E, além dos benefícios da própria vitamina C, também tem as vantagens do mineral magnésio.

## PROPRIEDADES

O Ascorbato constitui-se na porção aniônica do Ácido Ascórbico, a Vitamina C.

A Vitamina C é uma vitamina hidrossolúvel e é essencial para a síntese do colágeno, uma das principais proteínas essenciais para a integridade dos tecidos conectivos, cartilagens, matriz óssea, dentição, pele, tendões e outros materiais intracelulares.

A Vitamina C pode ser utilizada em várias funções:

- ✓ Infecções virais, gripes;
- ✓ Desordens do coração, evitando a formação de placas ateroscleróticas, stress, pois a Vitamina C está envolvida na produção e na função do hormônio adrenocortical. Durante períodos emocionais, psicológicos ou stress fisiológico, aumenta a produção deste hormônio e a excreção da Vitamina C também é aumentada, por este motivo a suplementação de Vitamina C nestes casos é interessante;
- ✓ Câncer: há evidências que a Vitamina C previne certos tipos de cânceres, talvez devido a ação protetora antioxidante;



✓ Ferimentos, fragilidade capilar, hemorroidas, veias varicosas: quando especialmente administrado com bioflavonóides é recomendado devido ao reforço e tonificação para as paredes das veias e artérias;

✓ Glaucoma, cataratas, desordens da visão: a Vitamina C é um dos antioxidante que protegem os olhos dos danos dos radicais livres, altas doses de Vitamina C evidenciam em estudos severos a redução da pressão elevada intraocular.

✓ A deficiência conduz a uma patologia conhecida como escorbuto. Caracteriza-se, tal patologia, por uma fragilidade capilar, sangramento, anemia, lesões de cartilagem e ossos e, retardo na cicatrização de ferimentos.

## Suplementação de Vitamina C

A vitamina C pode ser suplementada na forma do próprio ácido ascórbico, como também pode ser suplementada na forma de seus vários sais, compostos por uma diversidade de minerais, como por exemplo, o Ascorbato de Sódio, o Ascorbato de Cálcio, o Ascorbato de Magnésio, Ascorbato de Potássio, etc.

De acordo com a finalidade da suplementação com a vitamina C, poderá ser selecionado o item específico do Ascorbato a utilizar.

Por exemplo, no caso da indicação da Vitamina C para debelar problemas vasculares, cardíacos, reumáticos, osteoporose, etc., onde então a suplementação específica de Magnésio faz-se indicada, caracterizar-se-ia bastante estratégica a suplementação do Magnésio, na forma específica de Ascorbato de Magnésio.

Tanto o próprio Ácido Ascórbico, como também seus diversos sais, como Ascorbato de Cálcio, Ascorbato de Magnésio, Ascorbato de Sódio, Ascorbato de Potássio, etc., têm sido empregados na terapêutica, como agentes antioxidantes.

Em termos gerais, a apresentação do Ácido Ascórbico, na forma de seus sais, confere-lhe maior estabilidade química.

## **Ascorbato de Magnésio**

Há relatos que esta forma de Vitamina C é absorvida mais rapidamente e é excretada menos rapidamente, pela sua forma especial de fabricação.

Este produto não é somente uma excelente fonte de vitamina C e magnésio, como também atua na digestão e especialmente em casos de constipação. A nutrição intensiva com o Ascorbato de magnésio é especialmente recomendada para indivíduos que sofrem de constipação, quando estão tomando fórmulas com plantas ricas em taninos.

O corpo humano é munido por ambos, o mineral magnésio essencial e a Vitamina C. No Ascorbato de magnésio, a acidez da Vitamina C é neutralizada pela companhia do magnésio, e também é menos irritante, para o estômago o Ascorbato de Magnésio é excelente em casos de fadiga, hipoglicemia e depressão, desde então o magnésio é o principal carreador da síntese de ATP nas células.



Juntos, o magnésio e a Vitamina C ajudam a melhorar a flexibilidade dos vasos sanguíneos, condições ateroscleróticas e ocorrências de arritmias cardíacas. O Ascorbato de magnésio é uma potente fonte de magnésio para aqueles indivíduos que sofrem de anemias por falta do magnésio – é o caso de jovens e idosos. Por causa da não-irritação natural do ascorbato de magnésio, ele devia sempre substituir a Vitamina C, onde 1 g ou mais de Vitamina C é recomendado nas altas doses de terapias de Vitamina C.

## INDICAÇÕES

O Ascorbato de Magnésio é uma excelente Fonte de Vitamina C e Magnésio. A suplementação com o Ascorbato de Magnésio é especialmente recomendada para indivíduos que sofrem de constipação, é excelente em casos de fadiga, hipoglicemia e depressão, melhora a flexibilidade dos vasos sanguíneos, condições ateroscleróticas e ocorrências de arritmias cardíacas.

## CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

A dosagem recomendada de Magnésio elementar é de 50 – 500 mg. E a dosagem normalmente recomendada de Vitamina C é de 75 – 90 mg, e de 110 – 125 mg para fumantes.

*Obs: É necessário aplicar fator de correção.*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOLDBERG, Donald P. R. Ph; GITOMER, Arnold R. Ph; ABEL, Robert, M.D.Jr. *The Best Supplements For Your Health*, **Twin Streams**, 2002.

