

CITRATO DE MAGNÉSIO

INCI NAME: Magnesium Citrate.

CAS NUMBER: 334418-1.

FÓRMULA MOLECULAR: $C_{12}H_{10}Mg_3O_{14}$.

INTRODUÇÃO

O **Citrato de Magnésio** é uma forma de veiculação de magnésio que dentre os diversos minerais essenciais ao nosso organismo é o que possui a mais ampla gama de atribuições benéficas.

PROPRIEDADES

O **Citrato de Magnésio** é um cofator para o adequado funcionamento de inúmeras enzimas. É fundamental para a estrutura mineral dos ossos. Tem influência decisiva nas contrações regulares do músculo cardíaco. Regula a pressão arterial. Manifesta efeito de estabilização dos quadros de angústia e agitação, funcionando como tranquilizante natural, caracterizando-se como um mineral anti-stress. Permite melhor relaxamento da musculatura esquelética, bem como da musculatura lisa dos vasos sanguíneos, controlando os quadros de hipertensão arterial. Considerado importante fator de prevenção contra os espasmos da musculatura cardíaca, colaborando para o alívio da angina do peito.



INDICAÇÕES

O **Citrato de Magnésio** é importante na produção e transporte de energia, na contração e relaxamento dos músculos, na condução do estímulo nervoso, na síntese de proteínas e, em muitas reações metabólicas, nelas atuando como cofator enzimático. É, também, um dilatador dos vasos sanguíneos.

Atua como:

- Suplemento dietético;
- Nas patologias em que ocorre a deficiência de magnésio, protegendo contra o excesso de cálcio intracelular que é o responsável por fenômenos patológicos como aterosclerose e calcificações;
- Previne e trata de doenças cardíacas;
- Combate à fadiga neuromuscular e o stress;
- Associado à vitamina B6 trata a TPM (tensão pré-menstrual);

A suplementação do magnésio em sua forma de citrato eleva o nível de absorção desse mineral pelo nosso organismo, quando confrontada com sua absorção obtida pelas formas convencionais de veiculação, em forma de óxido, bicarbonato e carbonato.

CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

De 50 a 500mg de Magnésio elementar ao dia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Informações do Fornecedor 9317.

Batistuzzo, J.A.O., Eto Y., Itaya M.. **Formulário Médico Farmacêutico**. São Paulo, 3ª edição, 2006.



Revisão nº: 01	Data: 23/07/2014
Elaborado por: Gabriela Barbosa	Conferido por: