

> 28 de junio de 2026 a las 3:00

Se ha convertido en el suplemento de moda pero, ¿está justificada la «fiebre del magnesio»? Los expertos dan su veredicto P.9

El consumo de este suplemento se ha disparado

Eva S. Corada. MADRID

El magnesio se toma como complemento alimenticio desde hace mucho, pero en los últimos meses hay un auténtico «boom» en su consumo, tal y como confirman los expertos: «Se ha constatado un incremento progresivo en el uso de suplementación con magnesio en población estadounidense del estudio Nhanes desde el año 2017 en adelante, por lo que podemos afirmar que poblaciones occidentales están incrementando el consumo de magnesio en forma de suplementos», explica Andrés Jiménez, vocal del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Aunque de forma natural lo encontramos en frutos secos como almendras, anacardos y nueces, semillas de lino, calabaza, y chía, legumbres (alubias, quinoa, lentejas), espinacas y col rizada, según datos de la encuesta dietética Anibes de la Fundación Española de Nutrición, efectuada en 2013, un 94% de la muestra no alcanza la ingesta mínima recomendada de magnesio. Por tanto, continúa el experto, «una ingesta insuficiente de magnesio en el contexto de una dieta occidentalizada no es un problema de reciente aparición. De hecho, disponemos de datos en estudios más pequeños que nos dan a entender que este problema puede estar perdurando o agravándose con el paso del tiempo: en la cohorte madrileña Seniors-Enrica el cumplimiento ya de por sí bajo de los requerimientos dietéticos diarios de magnesio en hombres y mujeres continuó bajando de 2012 a 2017». Es decir, se trata de un déficit generalizado a pesar de que ser un nutriente clave, necesario para más de 400 funciones del organismo y fundamental para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, muscular y energético.

En cualquier caso, los suplementos de magnesio no deberían consumirse de forma indiscriminada. El su uso en entornos clínicos está exclusivamente justificado en las siguientes situaciones: como laxante osmótico; como tratamiento de hipomagnesemia (situación de déficit corporal de magnesio), o como prevención de la migraña con o sin aura.

Para lo que parece que aún no existe evidencia científica sólida es en mujeres con menopausia en diferentes ítems de salud es todavía demasiado preliminar como para



¿Esta justificada la «fiebre del magnesio»?

► Los estudios confirman un incremento de su consumo en forma de suplemento y un déficit en su ingesta en la dieta

recomendar su uso y es un tema de investigación. «No obstante, parece importante evitar el déficit de magnesio en la mujer con menopausia, en relación a un posible empeoramiento del estrés oxidativo e inflamación, hipertensión arterial, ánimo bajo, y deterioro de salud ósea en caso de insuficiente ingesta de magnesio o hipomagnesemia», señala Jiménez.

No todos los tipos son iguales

Una característica de este suplemento es que no todos los magnesios son iguales. La diferencia fundamental entre los distintos tipos tiene que ver con la capacidad de absorción del organismo.

«La molécula (ligando) a la que se une el magnesio dictamina su grado de absorción oral, por lo que es importante fijarse en este ligando. Por otra parte, la cantidad de magnesio elemento contenida en

la fórmula suele ser inversamente proporcional a la capacidad de absorción del ligando, con una peor tolerabilidad oral conforme mayor es la cantidad», explica el portavoz de la SEEN.

Así, de menor a mayor capacidad de absorción oral, acompañado de mayor a menor contenido de magnesio, estarían, en primer lugar, las sales inorgánicas de magnesio (óxido, hidróxido, sulfato) que se usan como laxantes; en segundo, las sales orgánicas de magnesio (citrato, lactato, malato); y por último, quelatos de magnesio (magnesio unido a glicina o L-treonina, dando respectivamente al bisglicinato de magnesio y al treonato de magnesio), estos últimos con mayor o menor capacidad de atravesar la barrera hematoencefálica (y potencialmente por tanto con mayor utilidad en alteraciones del ánimo o insomnio)», concluye Jiménez.

Según el estudio Anibes, cerca del 94% de la población tiene una ingesta insuficiente

Se trata de un nutriente clave, necesario para más de 400 funciones del organismo