

Magnesio

BENEFICIOS · NUTRICIÓN · SUPLEMENTACIÓN



Introducción

¿Por qué y cómo niveles óptimos de magnesio mejoraran tu salud?

1. Fisiología

Homeostasis, funciones y usos terapéuticos.

1.1 Metabolismo del magnesio

1.2 Funciones y usos terapéuticos

2. Clínica

Clínica y diagnóstico del déficit.

2.1 Clínica del déficit

2.2 Etiología del déficit

2.3 Evaluación de niveles

3. Estrategias

Nutrición y suplementación.

3.1 Requisitos nutricionales en magnesio

¿Cuál es la cantidad de magnesio recomendada al día?

¿Cubre la población general los requisitos de magnesio?

¿Por qué recomendaría más magnesio en deportistas y/o en prácticas de ayuno y/o dieta ceto?

3.2 Fuentes alimenticias y aguas ricas en magnesio

Alimentos ricos en magnesio

¿Es suficiente la alimentación para cubrir el magnesio diario?

¿Cuáles son las fuentes alimenticias ricas en magnesio?

Magnesio en aguas

¿Hay magnesio en el agua del grifo?

¿Cuáles son las aguas embotelladas ricas en magnesio?

¿Y el agua de mar, tiene magnesio?

3.3 Suplementos de magnesio

3A. Ventajas de la suplementación en magnesio

¿por qué tendría que suplementarme en magnesio?

- Llegar fácilmente y seguramente a las recomendaciones
- Cubrir fácilmente las pérdidas
- Beneficiarse de las propiedades del vehículo

3B. Farmacocinética de suplementos de magnesio

¿Cuáles son los factores que afectan la biodisponibilidad de los suplementos de magnesio?

- Farmacocinética de los suplementos de magnesio
- Vista general de factores que impactan la biodisponibilidad

Posología ¿ Cuándo y cuánto magnesio tomar?

- Importancia de la forma de magnesio

3C. Tipos, farmacodinamia e indicaciones de suplementos de magnesio

¿Cuáles son los distintos tipos de suplementos de magnesio y para qué sirve cada uno?

- Descripción general de los tipos de suplementos de magnesio
- Concepto de elementalidad
- Tipos, farmacodinamia e indicaciones de suplementos de magnesio
- Magnesios inorgánicos
- Magnesios orgánicos
- Magnesios quelados

Conclusión

Magnesio

POR: PHIL HUGO

Magnesio

Beneficios, nutrición y suplementación.
Curso especializado.

[INICIAR EL CURSO AHORA](#)

PDF

ACCEDE YA A LA OFERTA DEL CURSO MÁS COMPLETO DE

MAGNESIO JAMÁS CREADO