

Αν «παίζει το μάτι», κάποιος ...Μαγνήσιο θα δεις!

Η «Ένδεια Μαγνησίου» είναι ένα φαινόμενο, που αφορά περίπου το 15% του γενικού πληθυσμού. Τα αίτια γι' αυτό μπορεί να είναι:

- Σύγχρονες διαιτητικές συνήθειες
- Σύσταση των γευμάτων
- Αγροτροφικές τεχνικές (π.χ. λιπάσματα που «διογκώνουν τα τρόφιμα)
- Κληρονομική προδιάθεση

Δηλαδή παίρνουμε μικρότερη ποσότητα Μαγνησίου για ίδια ποσότητα τροφής, μιας και το Μαγνήσιο περιέχεται σε μεγαλύτερο όγκο και μάζα τροφίμου.

Άλλες αιτίες για έλλειψη μαγνησίου περιλαμβάνουν: Διάρροιες, αυξημένο στρες, γήρας, κύηση, ανάπτυξη, άθληση καθώς και φάρμακα (αντιδιαβητικά δισκία ή ινσουλίνη, διουρητικά, κορτιζόνη)

Παθοφυσιολογία

Το μαγνήσιο (Mg) παίζει τεράστιο ρόλο στη φυσιολογία του μεταβολισμού, καθόσον είναι συμπαραγών (cofactor) σε ένζυμα που καταλύουν πάνω από 300 βιοχημικές αντιδράσεις.

Επιπλέον επηρεάζει τις ακόλουθες διαδικασίες:

- 1) Επιβραδύνει όσο χρειάζεται την αθρόα έξοδο ιόντων Καλίου από τα νευρικά κύτταρα. Έτσι ρυθμίζει την ταχύτητα διάδοσης της νευρικής ώσης – ερεθίσματος. (Η διάδοση του νευρικού ερεθίσματος κατά μήκος της νευρικής ίνας είναι ηλεκτροχημικό φαινόμενο που συνδυάζεται με αθρόα έξοδο Καλίου από το εσωτερικό του κυττάρου προς τα έξω και με ταυτόχρονη αθρόα είσοδο Νατρίου από έξω προς το εσωτερικό του κυττάρου)
- 2) Λόγω και της χημικής του συγγενείας προς το Ασβέστιο (Ca), εμποδίζει την αθρόα έξοδο ιόντων Ca από το σαρκοπλασματικό δίκτυο του κυττάρου, κατά τη διάρκεια της μυϊκής συστολής. Με τον ίδιο μηχανισμό προκαλεί και χαλάρωση των λείων μυϊκών ινών των βρόγχων (προλαμβάνει τον βρογχόσπασμο) και των κοίλων οργάνων του πεπτικού συστήματος (προλαμβάνει σπασμό του εντέρου και του στομάχου)
- 3) Ρυθμίζει ανασταλτικά την έκλυση της Ακετυλοχολίνης από τη διεγερτική νευρική ίνα (η Ακετυλοχολίνη είναι ο χημικός μεσολαβητής για τη διέγερση της μυϊκής από τη νευρική ίνα)

4) Αναστέλλει τον διεγερτικό νευροδιαβιβαστή του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος «NMDA-γλουταμικό» (οι νευροδιαβιβαστές είναι χημικοί μεσολαβητές που εξασφαλίζουν την επικοινωνία και αλληλοεπηρεασμό διαφορετικών νευρικών κυττάρων)

Ως αποτέλεσμα των παραπάνω φυσιολογικών δράσεων, η Έλλειψη Μαγνησίου προκαλεί **Νευρομυϊκή Υπερδιεγερσιμότητα**, η οποία με τη σειρά της προκαλεί σχεδόν όλα τα παρακάτω περιγραφόμενα συμπτώματα

Συμπτωματολογία

Η Ένδεια Μαγνησίου προκαλεί μεγάλη ποικιλία συμπτωμάτων

A) Από το Νευρικό και το Μυϊκό Σύστημα

Εξασθένιση (κουράζονται οι μύες από την άσκοπη συστολή. Δεν ξεκουραζόμαστε αρκετά κατά τον ύπνο. Δεν μπορούμε να «χαλαρώσουμε»), Άγχος, Διαταραχές της διάθεσης και του ύπνου, Διάχυτα μυϊκά άλγη, εύκολα «πιασίματα» και μυαλγίες, Κεφαλαλγίες, Ίλιγγι, Κράμπες, Μυοκλονίες («κλονικές» – αθέλητες ρυθμικές κινήσεις των βλεφάρων και άλλων μυών του σώματος), Παισθησίες, Εξάψεις

B) Από το Καρδιαγγειακό

Αίσθημα παλμών («ακούμε» την καρδιά μας), Ταχυκαρδίες, Προκάρδια άλγη (που θυμίζουν καρδιακή κρίση – στηθάγχη), Δύσπνοια, Λιποθυμικές τάσεις.

Γ) Από το Πεπτικό

Σπασμοί του εντέρου – διάρροιες, σπασμοί της χοληδόχου κύστεως

Δ) Γυναικολογικές εκδηλώσεις

Προεμμηνορυσιακό σύνδρομο και δυσμηνόρροια (δυσφορία ή και πόνος πριν και κατά την έμμηνο ρύση)

Το πλέον χαρακτηριστικό σύμπτωμα της ένδειας μαγνησίου, παθολογικό, όπως λέμε στην Ιατρική, καθόσον υπάρχει αντιστοιχία «ένα προς ένα» με αυτήν, είναι οι κλονικές – αθέλητες κινήσεις των βλεφάρων. Εξ ου και ο τίτλος του παρόντος αφιερώματος.

Παίζει το μάτι σου; Άρα σου λείπει το μαγνήσιο.

Διάγνωση

Η μέτρηση της συγκέντρωσης των ιόντων μαγνησίου στο περιφερικό αίμα (εξέταση αίματος) δεν είναι καθόλου αξιόπιστη μέθοδος και πρέπει να αποφεύγεται (χάσιμο χρόνου και χρημάτων και καλώς δεν καλύπτεται από τον ΕΟΠΥΥ). Και τούτο διότι το 99% του μαγνησίου βρίσκεται μέσα στα κύτταρα και όχι στο αίμα.

Κατά συνέπεια, η διάγνωση βασίζεται στο Ιστορικό (τα συμπτώματα που περιγράφει ή «παραδέχεται» ο ασθενής) και στην Κλινική Εξέταση, η οποία δείχνει μεγάλη αύξηση των τενοντίων αντανακλαστικών (μυϊκή υπερτονία) και σπανιότερα Θετικά τα «σημεία» Chvostek και Trousseau.

Στην πράξη, δοκιμάζεται και η «διάγνωση διά της θεραπείας». Χορηγούμε Μαγνήσιο (έτσι και αλλιώς, όταν χορηγείται από το στόμα, απορροφάται όσο χρειάζεται και δεν δημιουργεί κινδύνους) και παρατηρούμε αν βελτιώνονται ή εξαφανίζονται τα συμπτώματα. «Καλό κάνει, κακό δεν κάνει».

Θεραπεία

Η απλούστερη δυνατή. Λήψη Μαγνησίου ως συμπλήρωμα διατροφής. Κυκλοφορεί σε όλες τις δυνατές μορφές και καλύπτεται από τον ΕΟΠΥΥ (προς το παρόν τουλάχιστον). Τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο είναι οι ξηροί καρποί και ιδίως τα Κάσιους. Αλλά παχαίνουν κιόλας...

Αυτό που πρέπει να προσέξουμε είναι το εξής: Όταν διαπιστωθεί η έλλειψη Μαγνησίου, χωρίς να υπάρχει ειδικός λόγος (π.χ. κύηση), η αναπλήρωση πρέπει να γίνεται **εφ'όρου ζωής**. Αν τη σταματήσετε, τα συμπτώματα θα επανέλθουν και θα υποσκάπτουν την ποιότητα της ζωής σας.

