

28 Σεπτεμβρίου 2023

Αϋπνία: Θα με βοηθήσει το μαγνήσιο να κοιμηθώ; Ο ειδικός απαντά



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Πόσο αποτελεσματική είναι η λήψη συμπληρωμάτων μαγνησίου για την καταπολέμηση της αϋπνίας; Ιδού η απάντηση.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Όταν ξαπλώνουμε και αγωνιζόμαστε να αποκοιμηθούμε, είναι λογικό να αναζητάμε λύσεις που θα μας ρίξουν στην αγκαλιά του Μορφέα.

Τα συμπληρώματα μαγνησίου λαμβάνονται από πολλούς για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, αλλά επιτυγχάνουν αυτό το οποίο υπόσχονται;

Το μαγνήσιο αποτελεί ένα μεταλλικό στοιχείο που καλύπτει μια πληθώρα αναγκών και λειτουργιών του οργανισμού, επομένως η πλάστιγγα κλίνει προς την κατεύθυνση της θετικής συμβολής του και στην καταπολέμηση της αυπνίας.

«Τα επιστημονικά δεδομένα για την αποτελεσματικότητα της λήψης μαγνησίου στη βελτίωση της ποιότητας και της διάρκειας του ύπνου είναι αντικρουόμενα» εξηγεί η δρ Indira Gurubhagavatula, αναπληρώτρια καθηγήτρια Ιατρικής στο Veteran's Administration Medical Center του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια. Όπως επισημαίνει, οι προηγούμενες έρευνες είχαν διάφορους περιορισμούς και δεν πληρούσαν τα κριτήρια ποιότητας ώστε να υποστηριχθεί μια καθολική σύσταση λήψης συμπληρωμάτων μαγνησίου για την καταπολέμηση της αυπνίας.

Το μαγνήσιο είναι ένα μεταλλικό στοιχείο που περιέχεται σε πλήθος τροφίμων, ενώ διατίθεται και σε μορφή συμπληρωμάτων. Συμβάλλει στην παραγωγή πρωτεΐνης, οστών και DNA. Διατηρεί τα επίπεδα σακχάρου και εκείνα της αρτηριακής πίεσης. Επίσης ρυθμίζει το μυικό, νευρικό και καρδιαγγειακό σύστημα σύμφωνα με τον

αμερικανικό μη κερδοσκοπικό οργανισμό Sleep Foundation. Ακόμη θεωρείται απαραίτητο συστατικό για περισσότερες από 300 βιοχημικές αντιδράσεις στο σώμα σύμφωνα με την Εθνική Βιβλιοθήκη της Ιατρικής.

Τι ισχύει όμως όσον αφορά τον ύπνο; Το μαγνήσιο καταπολεμά την αυπνία; Εάν καταπολεμά τις δυσκολίες του ύπνου, αυτό, σύμφωνα με την δρ Gurubhagavatula, οφείλεται στο γεγονός ότι προσδένεται σε συγκεκριμένους υποδοχείς στην επιφάνεια των εγκεφαλικών κυττάρων ηρεμώντας την εγκεφαλική δραστηριότητα. Το μαγνήσιο δρα στον υποδοχέα των βενζοδιαζεπινών, τον οποίο στοχεύουν και τα ηρεμιστικά ή υπναγωγά φάρμακα. Επιπρόσθετα «το μαγνήσιο θεωρείται ότι επηρεάζει τα επίπεδα μελατονίνης, της ορμόνης που σχετίζεται με τον κιρκάδιο κύκλο ύπνου αφύπνισης» πρόσθεσε η δρ Gurubhagavatula.

Photo: Shutterstock

Πόσο μαγνήσιο χρειαζόμαστε για όνειρα γλυκά; Την απάντηση αυτή ίσως μπορεί να δώσει ο γιατρός που μας παρακολουθεί λαμβάνοντας υπόψιν το ατομικό ιστορικό π.χ. προβλήματα υγείας, φάρμακα που λαμβάνονται.

Η λήψη συμπληρωμάτων μαγνησίου, πάντως, δεν συστήνεται από την Αμερικανική Εθνική Ιατρική Βιβλιοθήκη, που αναφέρεται ως η μεγαλύτερη ιατρική βιβλιοθήκη του κόσμου. Αντιθέτως προτείνεται η πρόσληψη μαγνησίου από διατροφικές πηγές.

Για όσους σκοπεύουν να πάρουν μαγνήσιο σε μορφή συμπληρώματος πάντως, η Κλινική Cleveland προτείνει το γλυκινικό μαγνήσιο ή το κιτρικό μαγνήσιο (200mg) και όχι το οξειδίο του μαγνησίου που μαλακώνει τα κόπρανα. Συνιστά τη λήψη του μισή ώρα πριν από τον ύπνο.

Μια συστηματική ανασκόπηση και μετά-ανάλυση που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στην BMC Complementary Medicine and Therapies εξέτασε τρεις τυχαιοποιημένες μελέτες για τη δράση του μαγνησίου στην καταπολέμηση της αϋπνίας. Ωστόσο, η ποιότητα της έρευνας δεν ήταν ικανοποιητική για να γίνουν συστάσεις λήψης του συμπληρώματος κατέληξαν οι ερευνητές. Πρόκειται όμως για ένα οικονομικό συμπλήρωμα που χρησιμοποιείται ευρύτατα.

Αυτός είναι ο λόγος που η δρ Gurubhagavatula εφιστά την προσοχή στις παρενέργειες (ζάλη, κούραση, μυική αδυναμία, ναυτία και έμετος, εξάψεις και διάρροια). Ορισμένοι κίνδυνοι είναι ακόμη πιο σοβαροί. «Τα υψηλά επίπεδα μαγνησίου στο αίμα μπορούν να οδηγήσουν σε επικίνδυνες αρρυθμίες συμπεριλαμβανομένης της ανακοπής» πρόσθεσε η δρ Gurubhagavatula.

Η ίδια δεν συστήνει την καθημερινή λήψη μαγνησίου σε μορφή συμπληρώματος για την καταπολέμηση της αϋπνίας. Τουναντίον επισημαίνει ότι η αϋπνία αποτελεί

ένδειξη αδιάγνωστης διαταραχής ύπνου (π.χ. υπνική άπνοια), γι' αυτό και απαιτείται διερεύνηση ώστε να μη διαφύγουν της προσοχής σοβαρές παθήσεις και να δοθεί η κατάλληλη θεραπεία.

Επίσης, παρότι είναι πάντα ευκολότερο - αλλά όχι και πιο αποτελεσματικό - να πάρουμε ένα χάπι, καλό είναι να γνωρίζουμε τις διατροφικές πηγές μαγνησίου: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, κολοκυθόσπορος, αμύγδαλα και κάσιους, όσπρια, μπανάνες, μαύρη σοκολάτα, σπανάκι, λιπαρά ψάρια.

Συμπερασματικά καλό είναι να το ξανασκεφτούμε πριν πάρουμε ένα συμπλήρωμα ενός υπερπολύτιμου μετάλλου, την επάρκεια του οποίου μπορούμε να εξασφαλίσουμε με την ισορροπημένη διατροφή.

Πηγή: ygeiamou.gr