

ESTRESSE E MAGNÉSIO UM CÍRCULO VICIOSO

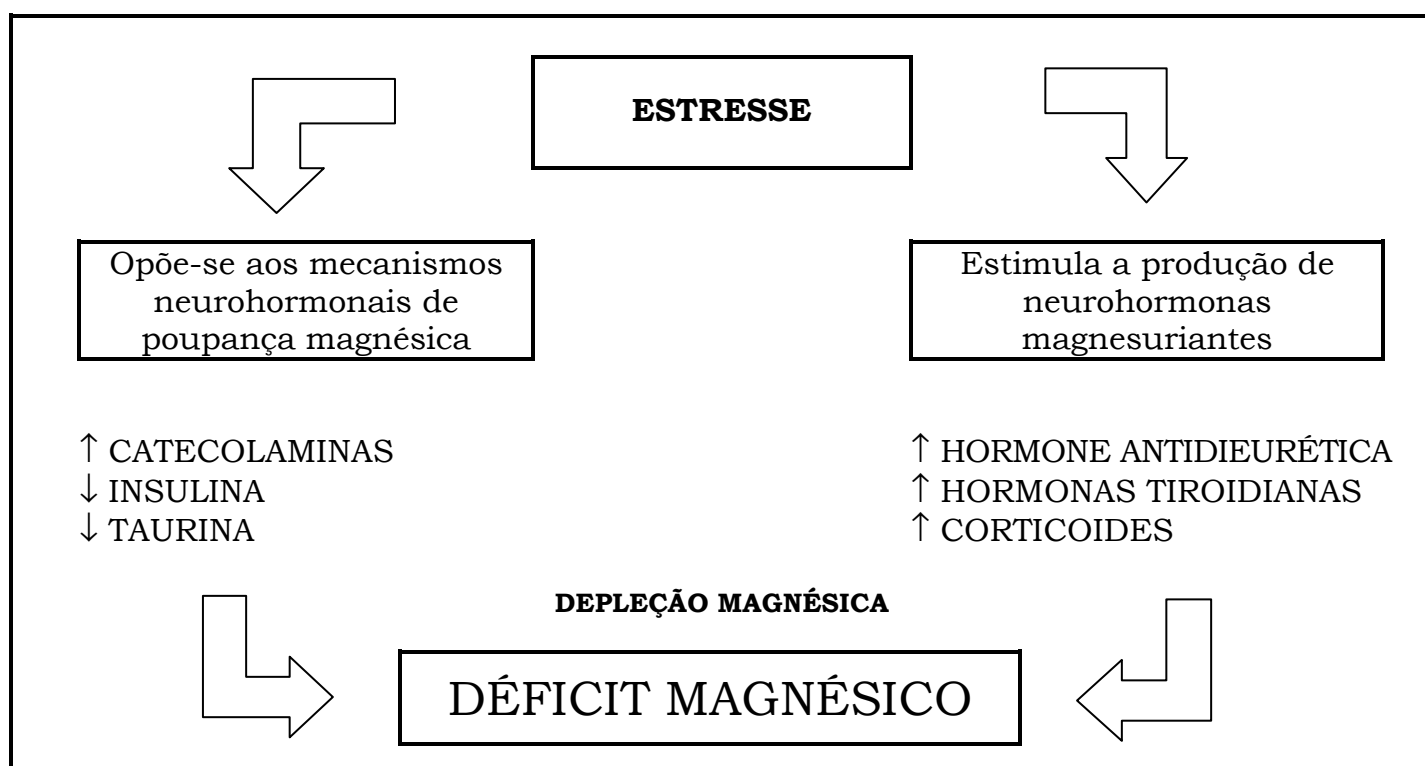
O magnésio possui propriedades anti-estresse. Sua mobilização durante a reação de alarme corresponde a um mecanismo protetor necessário para a resistência ao estresse.

OS DÉFICITS A MAGNÉSIO GERADOS PELO ESTRESSE

O estresse é capaz de induzir um déficit de magnésio por mecanismos neuro-hormonais; torna ineficazes diversos processos de homeóstase magnésica e põe em jogo secreções neuro-hormonais hipermagnésianas.

O estresse substitui a hiper-secreção de doses fisiológicas de adrenalina, reguladoras do metabolismo magnésico, provoca uma descarga de altas doses lipolíticas de catecolaminas indutoras de hipomagnesemia e hipermagnesúria. Ao mesmo tempo o estresse, provoca uma diminuição da secreção de insulina e a eliminação urinária da taurina, sendo dois fatores de poupança magnésica.

O estresse torna então obsoletas, três regulagens maiores da homeóstase magnésica.



O ESTRESSE INDUZ AO DÉFICIT MAGNÉSICO.

(Principalmente devido a uma hipermagnesúria associada muitas vezes a uma hipomagnesemia plasmática)

AGRAVAÇÃO DO ESTRESSE POR UM DÉFICIT DE MAGNÉSIO

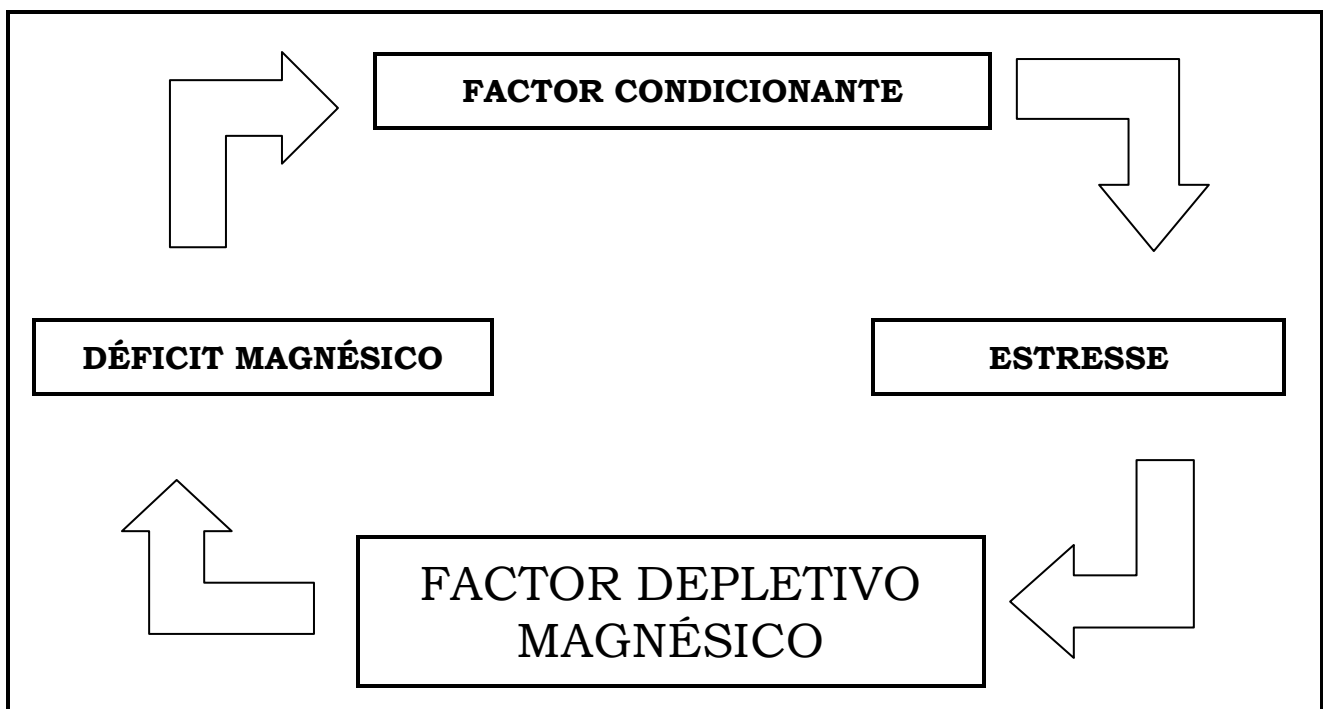
A ação protetora do magnésio no mecanismo do estresse mostra que em caso de déficit magnésico cria-se um estado de hipersensibilidade e de hipersusceptibilidade ao estresse. O déficit magnésico aumenta os riscos dos fatores condicionantes do estresse, diminuindo a resistência e provocando a má adaptação e o esgotamento.

ESTRESSE E DÉFICIT MAGNÉSICO: UM CÍRCULO VICIOSO

O déficit de magnésio aumenta a susceptibilidade aos estresses e favorece os efeitos nocivos. Reciprocamente o estresse induz ou agrava um déficit de magnésio. Nos encontramos num círculo vicioso. O estresse torna-se então um elemento agravante dos déficits de magnésio primários ou secundários e do mesmo jeito, inversamente o déficit de magnésio favorece às doenças de adaptação. Como exemplo, o barulho, associado a um déficit magnésico, poderá acarretar distúrbios gerais, nervosos, cardiovasculares e auditivos.

Estresses e déficits de magnésio podem concorrer para a imunodepressão e reduzir a resistência às infeções.

Por outro lado, o déficit magnésico pode provocar sinais de neuroses (histeria, depressão e hipocondria), reciprocamente a neurose, constitui um fator condicionante maior do estresse, podendo induzir um déficit magnésico. Assim, diante de um quadro de interessante debilidade emocional e de ansiedade mais ou menos somatizado, associado a um déficit magnésico, será inteligente realizar um teste dinâmico de carga magnésica. Recomenda-se prescrever magnésio de origem vegetal, que é melhor assimilado pelo organismo.



CÍRCULO VICIOSO PATOGÊNICO: DÉFICIT MAGNÉSICO. ESTRESSE