

# Treonato de magnesio para tratar la depresión y ansiedad

Análisis escrito por [James DiNicolantonio, Pharm.D](#)

## HISTORIA EN BREVE

- › El distanciamiento social puede provocar sentimientos de ansiedad, estrés, depresión y otras consecuencias negativas. Aunque las personas pueden hacer ejercicio y buscar asesoría, los nutrientes marcan una gran diferencia, y el magnesio es el más importante
- › Es probable que un gran porcentaje de la población tenga deficiencia de magnesio y pueda beneficiarse al tomar dosis adicionales de 150-200 mg de un suplemento de magnesio
- › Los síntomas de la deficiencia de magnesio pueden incluir muchos problemas mentales como depresión, confusión y nerviosismo
- › El treonato de magnesio mejoró su efectividad para aumentar los niveles de magnesio en el líquido cefalorraquídeo
- › El treonato de magnesio, no el cloruro ni el gluconato de magnesio, es el que aumenta los niveles de en el líquido cefalorraquídeo y mejora la cognición en modelos animales

La reciente pandemia de coronavirus ha infectado a más de 5 millones de personas y ha causado más de 300 000 muertes. Esta pandemia también ha provocado el cierre de escuelas, negocios, distanciamiento social y obliga a millones de personas a permanecer en sus hogares.

El distanciamiento social puede provocar sentimientos de ansiedad, estrés, depresión y otras consecuencias negativas. Aunque las personas pueden [hacer ejercicio](#) y buscar

asesoría, los nutrientes marcan una gran diferencia, y el magnesio es el más importante.

Casi el 50 % de los adultos en Estados Unidos no consumen la cantidad adecuada de magnesio (~ 400 mg de magnesio/día). De hecho, la mayoría de las personas solo consumen ~ 250 mg por día.

Por lo tanto, es probable que un gran porcentaje de la población tenga deficiencia de magnesio y pueda beneficiarse al tomar dosis adicionales de 150-200 mg de **suplementos de magnesio**.

De hecho, hasta el 30 % de la población tiene deficiencia debido a los bajos niveles de magnesio en suero y hasta el 84 % de ciertos pacientes tienen deficiencia de magnesio cuando se realiza la prueba de magnesio en la sangre que se considera como el estándar de oro.

Por lo tanto, la deficiencia subclínica de magnesio es común y crea muchos problemas de salud mental. En este artículo hablaré sobre los beneficios del magnesio, en particular de la relación del treonato de magnesio con el estado de ánimo y la ansiedad.

## **El treonato de magnesio puede mejorar los niveles de magnesio y la depresión**

Los síntomas de la **deficiencia de magnesio** pueden incluir muchos problemas mentales como depresión, confusión y nerviosismo. Se sabe que las personas con depresión tienen:

- Niveles más bajos de magnesio en la sangre y el cerebro
- Bajo nivel de magnesio en el líquido cefalorraquídeo

Por desgracia, los niveles de magnesio en el líquido cefalorraquídeo están muy controlados, por lo que aumentar los niveles de magnesio en sangre en un 300 % solo aumentará los niveles de líquido cefalorraquídeo en un 10 a 19%. Sin embargo:

- El treonato de magnesio mejoró su efectividad para aumentar los niveles de magnesio en el líquido cefalorraquídeo.
- El treonato de magnesio y no el cloruro de magnesio o el gluconato de magnesio, es el que aumenta los niveles de magnesio en el líquido cefalorraquídeo y mejora la cognición en modelos animales.

El primer informe sobre el magnesio para mejorar el estado de ánimo se publicó en 1921 y tuvo éxito en 220 de 250 casos. Desde entonces, los suplementos de magnesio han demostrado ser efectivos para mejorar el estado de ánimo y sin efectos secundarios. Además:

- Un ensayo aleatorio encontró que los suplementos orales de magnesio son tan efectivos como un antidepresivo para mejorar el estado de ánimo.

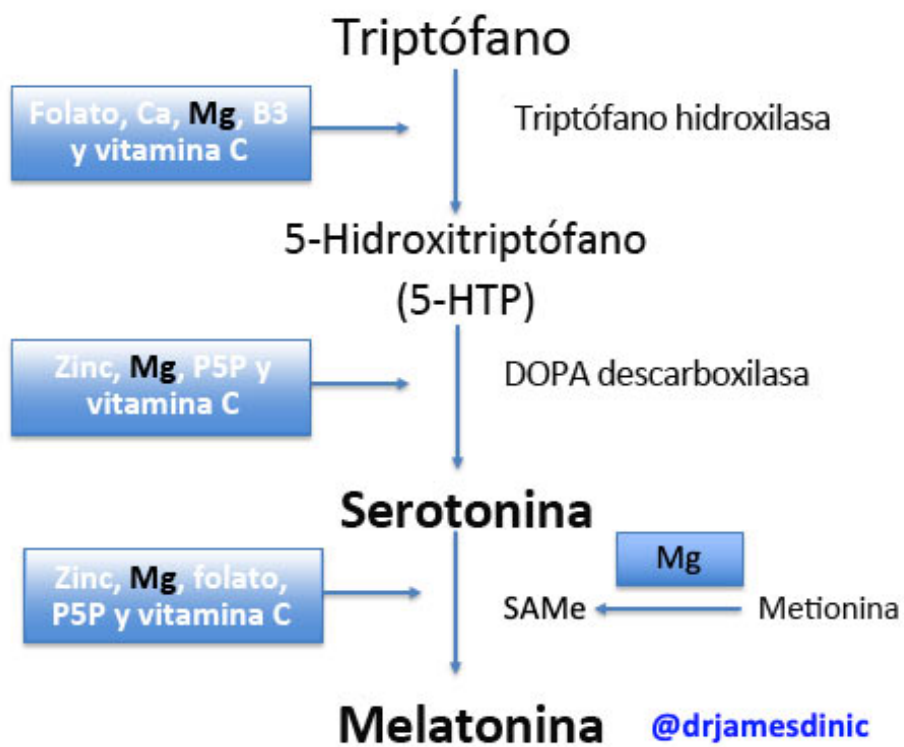
Por ende, los estudios clínicos en humanos sugieren que los suplementos con magnesio mejoran el estado de ánimo. Alrededor del 60 % de las personas que tienen depresión, se consideran resistentes al tratamiento y puede deberse a una deficiencia de magnesio. Además:

- Los bajos niveles de magnesio se correlacionan con resultados negativos en personas con depresión que no responden a los medicamentos.
- Consumir mucho magnesio está relacionado con un mejor estado de ánimo.
- Todo esto sugiere que el magnesio, en especial el treonato de magnesio, desempeña un papel muy importante en la salud mental.

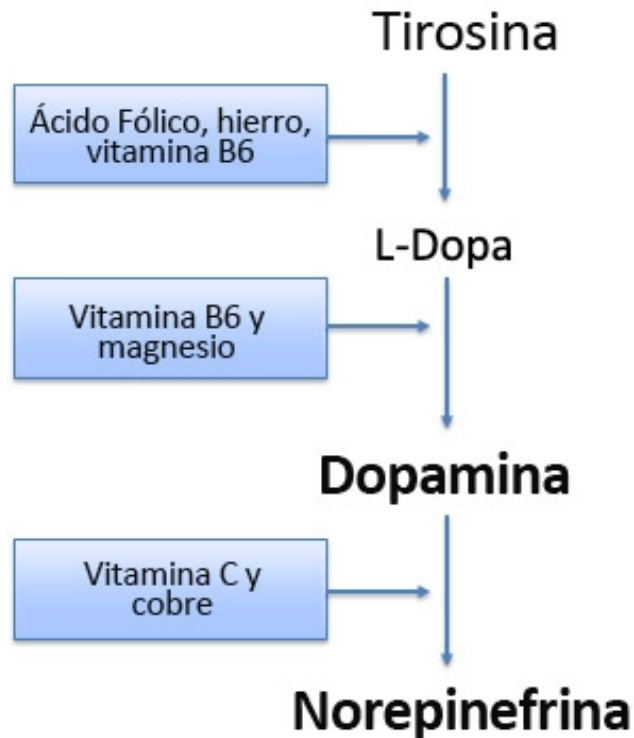
En resumen, la depresión puede ser un signo de deficiencia de magnesio en el cerebro. Aumentar los niveles de magnesio en el cerebro, sobre todo con el uso del treonato de magnesio, puede tener muchos beneficios en el estado de ánimo.

Es importante destacar la importancia del magnesio para producir los tres neurotransmisores principales en el cerebro, es decir, serotonina, dopamina y noradrenalina, y melatonina que es muy importante para el sueño.

# La importancia del magnesio para producir serotonina y melatonina



# El magnesio es fundamental para producir dopamina y norepinefrina



@drjamesdinic

## Treonato de magnesio para tratar la ansiedad

Los altos niveles de estrés pueden provocar una deficiencia de magnesio debido a que incrementa la cantidad de magnesio que se excreta al orinar.

Además, la deficiencia de magnesio mejora la respuesta ante el estrés.

La deficiencia de magnesio aumenta la mortalidad provocada por el estrés en los animales, mientras que la compensación por la deficiencia, mejora la capacidad del sistema nervioso para resistir al estrés.

En otras palabras, el estrés provoca la deficiencia de magnesio, y la deficiencia de magnesio provoca estrés.

Los animales que reciben una alimentación baja en magnesio, muestran comportamientos relacionados con la ansiedad, y esto podría ser la causa de la hiperexcitabilidad en el cerebro y al aumento de la producción de cortisol.

---

Es importante destacar que existen dos estudios que demostraron que los suplementos de treonato con magnesio reducen la ansiedad en animales.

---

Por consiguiente, el treonato de magnesio puede desempeñar un papel muy importante en el tratamiento de la ansiedad. En resumen, la ansiedad puede causar deficiencia de magnesio y viceversa.

Si se considera que la mayoría de las personas en los Estados Unidos no consumen la cantidad adecuada de magnesio en su alimentación; los suplementos de treonato de magnesio pueden ayudar a tratar la ansiedad.

## Fuentes y Referencias

---

- [Open Heart 2018;5:e000668](#)
- [Br Med J 1967;2:195](#)
- [Metab Brain Dis 2019;34:1493-503](#)
- [Med Hypotheses 2010;74:649-60](#)
- [Crit Care Med 2005;33:661-6](#)
- [Neuron 2010;65:165-77](#)
- [Magnes Res 2008;21:218-23](#)
- [Nutr Neurosci 2012;15:78-84](#)
- [Aust N Z J Psychiatry 2009;43:45-52](#)
- [Ter Arkh 2015;87:114-22](#)
- [Magnes Trace Elem 1991;10:287-301](#)
- [Magnes Trace Elem 1991;10:40-6](#)
- [Neuropharmacology 2004;47:1189-97](#)
- [Neuropharmacology 2012;62:304-12](#)
- [J Neurosci 2011;31:14871-81](#)
- [Behav Pharmacol 2013;24:255-63](#)