

OPTIMAG

SUPLEMENTO ALIMENTAR

Apresentação

Embalagem de 60 cápsulas

Ingredientes	Por	TDR		TDR	
	1 Cápsula	% VRN*	(2 Cápsulas)	% VRN*	(3 Cápsulas)
Pidolato de Magnésio (Mg elemento 8,5%)	585 mg	13,26 %	1170 mg	26,52 %	1755 mg
					39,78 %
Antiaglomerantes: Dióxido de silício, Estearato de magnésio (E 470b)					
*VRN = Valores de Referência de Nutriente: Regulamento (UE) nº 1169 / 2011 do Parlamento Europeu e do Conselho					

Indicações

Hipomagnesemia.
Espasmos musculares e câibras.
Ansiedade, Stress emocional e agitação nervosa (em conjunto com OroSeda Forte).
Síndrome Pré-Menstrual.
Depressão, estados depressivos e melancolia.
Doenças Cardiovasculares: arritmia e insuficiência cardíaca.
Coadjuvante na Hipertensão e Diabetes Mellitus (Tipo 2).
Osteoporose.

Toma diária recomendada (TDR)

1 Cápsula, 2 a 3 vezes por dia, antes das principais refeições.

Características

Magnésio é o segundo catião intracelular mais abundante e intervém em diversos processos biológicos, nomeadamente como cofactor de mais de 300 enzimas. O magnésio é necessário para a produção de energia, para a fosforilação oxidativa e é interveniente no mecanismo das proteínas, glícidos e lípidos ^{1,5}.

É essencial para o bom funcionamento muscular e do sistema nervoso, mineralização óssea, síntese de ADN e ARN, controle glicémico, estabilização da membrana celular e redução da pressão arterial ^{1,3}.

Desempenha um papel no transporte activo de iões de cálcio e potássio através das membranas celulares, um processo que é importante para a condução do impulso nervoso, para a contração muscular e para o sistema cardiovascular ⁴.

Este mineral imprescindível para a vida celular, é administrado terapeuticamente para melhorar a memória, a ansiedade, combater o stress e aliviar os espasmos musculares (incluindo câibras) ^{3,4}.

A importância vital do magnésio, associada a um transportador orgânico como o Pidolato, actua de forma benéfica sobre o organismo, em especial sobre o sistema nervoso central.

Sendo o Optimag composto exclusivamente por Magnésio, tem uma vasta aplicação terapêutica.

Interacções

Quinolonas, Bloqueadores dos canais de cálcio, digitálicos, diuréticos poupadores de potássio, Terapia de Reposição Hormonal, Penicilamina, Bisfosfonatos, Inibidores da Bomba de protões.

Contra-indicações

Hipersensibilidade a qualquer um dos constituintes.
Bloqueio cardíaco e problemas renais.

Efeitos indesejáveis

Náuseas vómitos e diarreia.

Advertências

Gravidez e amamentação: O magnésio é seguro para as mulheres grávidas e a amamentar, quando administrado por via oral, nas quantidades recomendadas de amamentação. Estas quantidades dependem da idade da mulher. Consulte SEMPRE o seu médico obstetra para a suplementação em magnésio.

Recomendações

Não deve ser excedida a toma diária indicada.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um modo de vida saudável.

Conservar na embalagem original protegida da luz, em local seco e a temperatura inferior a 25°C.

Manter fora da vista e do alcance das crianças.

O uso seguro durante a gravidez e amamentação não foi estabelecido. Na ausência de dados suficientes, o uso durante estes períodos não é recomendado.

O produto não deve ser utilizado no caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação.

Referências

- Volpe SL. Magnesium in disease prevention and overall health. Advanced Nutrition. 2013.
- Guerrera MP, Volpe SL, Mao JJ. Therapeutic uses of magnesium. American Family Physician 2009.
- Champagne CM. Magnesium in hypertension, cardiovascular disease, metabolic syndrome and other conditions: a review. Nutrition in Clinical Practice. 2008.
- Serefko A, Szopa A, Wlaz P, Nowak G, Radziwon-Zaleska M, Skalski M, Poleszak E Magnesium in depression. Pharmacol Reports. 2013.
- Coates P, Betz J, Blackman M, Cragg G, Levine M, Moss J, D White J. Encyclopedia of Dietary Supplements. Second Edition. 2010.

