

Ο ρόλος του μαγνησίου στην αντιμετώπιση της ημικρανίας

Νίκος Καφετζόπουλος



Γενικά στοιχεία για το μαγνήσιο

Το μαγνήσιο συμμετέχει σε περισσότερα από 300 μεταβολικά μονοπάτια, όπως: η πρωτεϊνοσύνθεση, η σύνθεση DNA, η παραγωγή ενέργειας, η διατήρηση της υγείας της καρδιάς, των αγγείων, των νεύρων, των μυών και στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Το μαγνήσιο συμμετέχει σε πάρα πολλές βιοχημικές αντιδράσεις του οργανισμού, μεταξύ των οποίων στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος, στη λειτουργία των μυών, στην υγεία της καρδιάς, στον σχηματισμό των οστών, καθώς και στην ευαισθησία των ιστών στην ινσουλίνη. Πρόσφατες έρευνες καταδεικνύουν την **προληπτική επίδραση του μαγνησίου και στην αντιμετώπιση της ημικρανίας**, μιας και οι περισσότεροι ασθενείς με ημικρανίες παρουσιάζουν έλλειψη μαγνησίου.

Μεταβολισμός μαγνησίου

Το διατροφικό μαγνήσιο απορροφάται από τον οργανισμό σε ποσοστό 30% με 40%. Οι κύριες διατροφικές πηγές από τις οποίες προσλαμβάνεται είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα προϊόντα ολικής άλεσης. Γενικότερα, εντοπίζεται στο φύτρο και το πίτουρο του σιταριού, εξ' ου και η υψηλότερη περιεκτικότητά του στα προϊόντα που είναι πλούσια σε διατροφικές ίνες. Μερική από την ποσότητα του μαγνησίου που παίρνουμε καθημερινά (~10%) βρίσκεται και στο νερό.

Παθογένεση ημικρανίας και ο ρόλος του μαγνησίου

Παρατηρείται ότι η έλλειψη του μαγνησίου συσχετίζεται με βασικούς παθοφυσιολογικούς μηχανισμούς που συνδράμουν στην εμφάνιση της ημικρανίας,

όπως : μεταβολή στην απελευθέρωση των νευροδιαβιβαστών, συσσώρευση αιμοπεταλίων και αγγειοσυστολή. Επιπλέον, η ανεπάρκεια μαγνησίου μπορεί να οδηγήσει στην ενεργοποίηση και απελευθέρωση της ουσίας P. Η δράση αυτής της ουσίας έγκειται στις αισθητικές ίνες που προάγουν το αίσθημα του πόνου. Το μαγνήσιο επιδρά ευεργετικά στο νευρικό σύστημα μέσω αντιρρόπησης της αγγειοσυστολής, αναστολής της συσσώρευσης των αιμοπεταλίων, σταθεροποίησης των κυτταρικών μεμβρανών και περιορισμού της παραγωγής φλεγμονωδών παραγόντων.

Συμπληρωματική χορήγηση μαγνησίου

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει θετικά αποτελέσματα όσον αφορά τη συχνότητα και τη βαρύτητα των επεισοδίων ημικρανίας. Η συμπληρωματική χορήγηση συστήνεται πλέον καθημερινά σε ασθενείς με κλινική υποψία υπομαγνησιαιμίας, με σκοπό τη μείωση της συχνότητας των επεισοδίων ημικρανίας. Η δόση και το είδος του μαγνησίου παίζουν καταλυτικό ρόλο, έτσι ώστε να έχετε τα μέγιστα αποτελέσματα. Έμφαση πρέπει να δοθεί σε ασθενείς που εκδηλώνουν παρενέργειες (διάρροια, μυϊκή αδυναμία κ.α.), καθώς το μαγνήσιο σε υψηλές δόσεις εμφανίζει τοξικότητα και ντενδείκνυται επί παρουσίας ορισμένων παθήσεων (π.χ. νεφροπάθειες).