

El consumo de magnesio se asocia con menor riesgo de ictus en hombres fumadores

Los hombres que fuman y consumen más magnesio parecen tener un riesgo menor de sufrir un infarto cerebral, de acuerdo con un estudio realizado por científicos del Instituto Karolinska, de Estocolmo, en Suecia, que se publica en el último número de la revista Archives of Internal Medicine.

Trabajos recientes ya habían indicado que los cambios en la dieta pueden ayudar a prevenir el ictus. Consumir más magnesio, calcio y potasio se ha asociado con una presión sanguínea menor, mientras que el sodio ya se sabe que empeora la hipertensión.

11/03/2008

El equipo que dirige Sussana Larsson analizó la dieta de 25.556 fumadores finlandeses de entre 50 y 69 años que no hubieran sufrido previamente un ictus. Además del tipo de comida que ingerían también se registraron otras variables medicas como el hábito tabáquico y la actividad física, así como la altura, el peso, la presión y una analítica sanguínea.

Durante una media de 13,6 años de seguimiento, 2.702 participantes sufrieron un infarto cerebral, 383 tuvieron hemorragias intracerebrales, 196 hemorragias subaracnoideas y 84 tipos no específicos de ictus.

Ajustes

Tras realizar los ajustes según la edad y los factores de riesgo cardiovascular, los hombres que consumían más magnesio (una cantidad de 589 miligramos al día) experimentaron un 15 por ciento menos de riesgo de infarto cerebral que aquéllos que consumieron menos (una media de 373 miligramos al día). Esta asociación fue mayor en los hombres menores de 60 años. La ingesta de magnesio no se asoció con un riesgo menor de hemorragia intracerebral o subaracnoidea, y la ingesta de calcio, potasio y sodio no se relacionó con riesgo de ningún tipo de ictus.

Los resultados de esta investigación sugieren que un consumo elevado de alimentos ricos en magnesio puede influir beneficiosamente en la prevención del infarto cerebral, aunque estos resultados deben confirmarse en ensayos randomizados a largo plazo.

Fuente: dmedicina.com