

Magnésio para o coração bater no ritmo

Caprichar no consumo desse mineral resguarda o peito contra arritmias. E o melhor: ele é facilmente encontrado nas castanhas e até na singela salsa.



LÚCIA NASCIMENTO | fotos ALEX SILVA

Bem que a gente gosta quando ele bate acelerado. Só que, longe do mundo das emoções, o ideal é que o coração mantenha sempre o mesmo ritmo. Em termos médicos, quando o baticum dispara ou reduz a marcha inesperadamente, para menos de 50 ou mais de 100 batimentos por minuto, é sinal de que existe uma arritmia. Algumas delas são congênitas, outras estão ligadas ao uso excessivo de certos medicamentos e, por incrível que pareça, também podem ser desencadeadas pela falta de magnésio no corpo. É que esse mineral participa das contrações do miocárdio, o músculo cardíaco.

"O coração possui um complexo sistema elétrico responsável por suas contrações", afirma o cardiologista Enrique Pachón, do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, em São Paulo. "Ele apresenta um sistema condutor dos sinais elétricos, que os distribui a todas as células cardíacas de forma rápida e uniforme." É aí que entra o magnésio: para gerar o sinal, as células precisam de minerais como fósforo, potássio, cálcio e... generosas doses de magnésio. Sem algum deles, aumenta o risco de os batimentos ficarem irregulares. E essa simples irregularidade pode se tornar crônica.

"As primeiras alterações no miocárdio são assintomáticas, mas com o tempo culminam até mesmo em uma parada cardíaca", alerta o cardiologista Ricardo Gusmão, do Hospital Barra D'Or, no Rio de Janeiro. "Muitas arritmias provocadas pela falta de magnésio podem ser súbitas e fatais, principalmente em indivíduos com histórico de problemas no coração", justifica o alarme o cardiologista José Luís Aziz, da Faculdade de Medicina do ABC, na região metropolitana de São Paulo. Ao mesmo tempo que é impossível prevenir todo e qualquer tipo da doença, é, sim, viável evitar as arritmias que têm como estopim a carência nutricional de magnésio no organismo. É o que mostra uma pesquisa da Universidade Harvard, nos Estados Unidos.

De acordo com o estudo de Harvard, pessoas que consomem pelo menos 300 miligramas de magnésio diariamente têm 37% menor risco de morte súbita — que é a agressão máxima provocada pela falta de sincronização dos ritmos do peito. "Muitos descompassos do coração são transitórios e espontaneamente reversíveis. Porém, na ausência de magnésio, podem ser mais demorados ou permanentes", esclarece o cardiologista Aloyzio Achutti, do Hospital Moinhos de Vento, em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul.

Calma: é preciso muito descuido para que se instale uma carestia do mineral no organismo. É que o nutriente está presente em tantos alimentos que, mesmo sem perceber, a gente acrescenta boas doses dele ao prato, desde que a dieta seja balanceada. "Vegetais folhosos verde-escuros, legumes, frutas como o caju, a banana e a maçã, cereais integrais, nozes e castanhas são alguns exemplos", enumera Lucy Aintablian Tchakmakian, nutricionista e coordenadora adjunta do curso de nutrição do Centro Universitário São Camilo, em São Paulo.

As veias e as artérias que passam pelo órgão bombeador de sangue também são beneficiadas quando o sal mineral corre por ali com frequência. Ele atua na coagulação sanguínea, processo em que muitas substâncias interagem entre si para criar uma placa grossa que impede o escoamento do líquido vermelho. "As plaquetas são partículas formadas pela medula óssea e têm a capacidade de aderir a qualquer superfície quando fora dos vasos", explica o cardiologista Enrique Pachón. Assim, diante de um rele machucado, inicia-se a coagulação. Só que, quando há falhas no processo, originam-se os temidos trombos, que ameaçam entupir os vasos. Eles estão entre os estopins para infartos e derrames. "O magnésio é importante porque, sem ele, as plaquetas se tornam mais aderentes, propiciando os tais trombos", revela Pachón.

Outro motivo para o coração não perder a marcha vem do poder do magnésio em aumentar a sensibilidade à insulina. Por isso, ele ajuda a reduzir as taxas de açúcar no sangue e previne o diabetes, um dos fatores de risco para problemas cardiovasculares. Pesquisa realizada na Universidade Justus-Liebig, na Alemanha, revela que suplementos diários do mineral, ingeridos por seis meses pelos participantes, são capazes de reduzir em quase 10% os níveis de glicose circulante. "O magnésio auxilia o transporte do açúcar através das membranas celulares e influencia na sua queima", explica a endocrinologista Monica Cabral, da Sociedade Brasileira de Diabetes. "O consumo insuficiente do mineral poderia provocar maior resistência à insulina, especialmente em pacientes com diabetes tipo 2."

Como os nossos rins têm a capacidade de eliminar o excesso de magnésio, uma dieta rica no nutriente não traz riscos à saúde, exceto se quantidades muito além da conta forem ingeridas. E, nesse caso, o corpo dará sinais de que algo está errado. O melhor é manter o ritmo — o coração que o diga! — e não pecar nem pela falta nem pelo excesso.

TOP 10 DO MINERAL

Abaixo estão alguns dos alimentos mais ricos em magnésio. O número ao lado de cada um deles revela quanto possuem do nutriente em cada 100 gramas:

Salsinha crua: 698 mg
Cebola crua: 404 mg
Castanha-do-pará: 365 mg
Semente de linhaça: 347 mg
Castanha de caju torrada com sal: 327 mg
Amêndoa torrada e salgada: 222 mg
Café: 165 mg
Nozes: 153 mg
Espinafre refogado: 123 mg
Aveia em flocos: 119 mg

ELE NÃO GOSTA DE...

Em excesso, o cálcio dos laticínios, o fósforo do feijão, os fitatos dos cereais e o ácido oxálico do chá preto prejudicam a absorção de magnésio. Isso ocorre porque eles formam complexos insolúveis com o mineral, dificultando seu aproveitamento pelo organismo. "Consumir bebidas diuréticas, como a cerveja, também diminui sua absorção", lembra a nutricionista Luciana Setaro, da Universidade Anhembi Morumbi, em São Paulo. Já as proteínas das carnes, a vitamina D da gema de ovo e a lactose do leite favorecem sua assimilação.

301 FUNÇÕES

Além de agir no coração, o magnésio tem participação em cerca de 300 processos fundamentais no corpo. Ele entra na formação de dentes e ossos, ajuda na transmissão dos impulsos nervosos, intervém no relaxamento dos músculos e na produção de energia celular... Ufa!