

## MAGNÉSIO COMPLEX SOVEX®

### SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. -00288

**Contém magnésio que contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal funcionamento muscular e do sistema nervoso e para uma normal função psicológica**

#### Cápsulas de origem vegetal

O magnésio é um mineral essencial, obtido pelo nosso organismo através da alimentação, atuando como cofator em mais de 300 reações metabólicas. Desempenha um papel fundamental na saúde óssea, por via de uma correta absorção e metabolização do cálcio, tendo igualmente um papel importante no metabolismo da glicose, na regulação da insulina e glicémia e na síntese de ATP, proteínas e aminoácidos. Tem também uma ação na estabilidade da junção neuromuscular assim como na estabilidade das ativações cardíaca e muscular, na manutenção do tónus vasomotor bem como regulador fisiológico de funções hormonais e imunológicas.[1-5]

- Quando um mineral é disponibilizado na forma quelada, quer dizer que este mineral foi ligado a um aminoácido (realizado uma proteção do mineral com um aminoácido). O magnésio na forma quelada, aumenta a sua absorção e a sua biodisponibilidade no corpo.
- Normalmente os minerais na forma inorgânica são difíceis de passar pelo intestino e ir para corrente sanguínea. Quando um mineral é administrado na forma quelada, ocorre então um transporte ativo. Os estudos demonstram que um mineral na forma quelada é aproximadamente 40% mais bio disponível.

O **Magnésio Complex Sovex®** consiste numa fórmula que pretende fortalecer o sistema nervoso e contribuir para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal funcionamento muscular e para uma normal função psicológica.

O **Magnésio Complex Sovex®** é constituído por:

#### BISGLICINATO DE MAGNÉSIO

É um magnésio quelatado com glicina, que exerce diversas funções no organismo, tais como melhorar a absorção e aumentar a biodisponibilidade do mesmo. Destaca-se ainda a capacidade para melhorar a função dos sistemas muscular e nervoso, restaurar deficiências em magnésio a longo prazo e contribuir para a regulação do trânsito intestinal.

#### ÓXIDO DE MAGNÉSIO

É uma forma de magnésio que apresenta alta estabilidade e pouca solubilidade em água o que interfere na sua biodisponibilidade e reduzida absorção intestinal. A sua principal função é ser alcalizante.

#### CITRATO DE MAGNÉSIO

É o magnésio na sua forma mais simples, sendo que apesar de possuir uma baixa biodisponibilidade consiste numa boa fonte de magnésio, cuja principal função é o seu efeito laxante, que o torna ideal em caso de obstipação.

#### MALATO DE MAGNÉSIO

É o que possui uma melhor biodisponibilidade de todos os tipos de magnésio na atuação a nível celular, sobretudo no que diz respeito às funções cardíaca e cerebral. Destaca-se ainda a sua ação ao nível da recuperação muscular, insónias e dores crónicas (fibromialgia). O ácido málico tem uma função anti-inflamatória, auxiliando nas doenças com características inflamatórias e faz parte do Ciclo de Krebs.

**INDICAÇÕES:** Situações de fadiga muscular e câibras, reforço cardiovascular, manutenção do sistema ósseo, insónias, fibromialgia e doenças metabólicas (diabetes)

**INGREDIENTES** Citrato de magnésio (magnésio), bisglicinato de magnésio (magnésio), agente de volume (maltodextrina de milho), agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose), óxido de magnésio (magnésio), malato de magnésio (magnésio), antiaglomerantes (sais de magnésio de ácidos gordos, dióxido de silício),



## INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Toma diária recomendada: 2 cápsulas

Cada 2 cápsulas fornece:

	%VRN	
Magnésio	250mg	67%
Biglicinato de magnésio que fornece 78,12mg de magnésio elementar		
Óxido de magnésio que fornece 78mg de magnésio elementar		
Citrato de magnésio que fornece 66,28mg de magnésio elementar		
Malato de magnésio que fornece 27,6mg de magnésio elementar		

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

A toma diária recomendada contribui com a quantidade significativa de magnésio para se obterem os efeitos benéficos.

**UTILIZAÇÃO:** Tomar 2 cápsulas diárias, uma ao pequeno-almoço e outra ao jantar acompanhadas de água

**APRESENTAÇÃO:** Embalagem de 60 cápsulas (49g)

### BIBLIOGRAFIA:

- [1] Simental-Mendia, L. E., Sahebkar, A., Rodríguez-Morán, M., & Guerrero-Romero, F. (2016). A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials on the effects of magnesium supplementation on insulin sensitivity and glucose control. *Pharmacological research*, 111, 272–282. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2016.06.019>
- [2] Chan A. O. (2012). A pilot study on the efficacy of Picolax given as a four-week course for the treatment of refractory constipation. *Hong Kong medical journal = Xianggang yi xue za zhi*, 18(5), 388–394.
- [3] Mori, H., Suzuki, H., Hirai, Y., Okuzawa, A., Kayashima, A., Kubosawa, Y., Kinoshita, S., Fujimoto, A., Nakazato, Y., Nishizawa, T., & Kikuchi, M. (2019). Clinical features of hypermagnesemia in patients with functional constipation taking daily magnesium oxide. *Journal of clinical biochemistry and nutrition*, 65(1), 76–81. <https://doi.org/10.3164/jcbn.18-117>
- [4] Houston M. (2011). The role of magnesium in hypertension and cardiovascular disease. *Journal of clinical hypertension (Greenwich, Conn.)*, 13(11), 843–847. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7176.2011.00538.x>
- [5] Boyle, N. B., Lawton, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety. *Magnesium research*, 29(3), 120–125. <https://doi.org/10.1684/mrh.2016.0411>

