



SÉRIE COMO SABER SE FUNCIONA · DR. PIN

# Magnésio

*como saber se funciona em VOCÊ*

O guia completo do Dr. PIN: glicinato, treonato, dose, sono, pressão e exames.

10 PÁG. · CIÊNCIA · MARCAS · RECEITAS · EXAMES

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

## O MINERAL DE 600 REAÇÕES

# Por que esse suplemento existe



O magnésio participa de **mais de 600 reações enzimáticas**: produção de ATP, síntese de DNA, contração muscular, ritmo cardíaco, sono. **70% dos brasileiros** consomem abaixo do recomendado.

### 1. Sono profundo e ansiedade

Modula receptores **GABA** e NMDA. Glicinato e treonato melhoram sono profundo, reduzem despertares e ansiedade noturna.

### 2. Pressão arterial e ritmo cardíaco

Reduz **rigidez arterial**, atua como bloqueador natural de cálcio, previne arritmias e estabiliza pressão.

### 3. Câimbras, enxaqueca e síndrome pré-menstrual

Citrato e dimalato aliviam câimbras musculares; treonato e glicinato reduzem enxaqueca; alivia TPM em mulheres.

## A CIÊNCIA SEM ENROLAÇÃO

## O que dizem os estudos

Sete estudos-pilar. A **forma química** muda tudo: óxido tem 4% de absorção, glicinato > 80%.

Estudo	População	Dose / Tempo	Resultado
Abbasi, 2012 (J Res Med Sci)	46 idosos com insônia	500 mg/dia · 8 sem.	↑ tempo de sono, ↓ cortisol
Boyle, 2017 (Nutrients)	Meta · ansiedade	Vários sais · 6-12 sem.	↓ ansiedade leve
Zhang, 2016 (Hypertension)	Meta · 34 ECRs	365 mg/dia · 3 meses	↓ PA sistólica 2 mmHg, diastólica 1,8
Slutsky, 2010 (Neuron)	Modelo animal cognição	Mg-Treonato	↑ densidade sináptica e memória
Walker, 2003	TPM · 50 mulheres	200 mg/dia · 2 meses	↓ retenção, dor mamária
DiNicolantonio, 2018	Revisão deficiência	Avaliação populacional	Subdiagnóstico massivo de hipoMg
Gröber, 2015 (Nutrients)	Revisão clínica	Comparativo de sais	Glicinato/citrato > óxido em absorção

A forma **óxido** é a mais barata e a **pior** (4% absorção). Glicinato, citrato, dimalato, treonato — escolha conforme objetivo.