

El rol del Magnesio en la Calidad del Sueño

Rojas, Catalina (CR)¹; Nannig, Stephanie (SN)²; Benavides, Genor(GB)³

- 1.Práctica privada.
- 2.Servicio público.
- 3.Docente Universidad del Desarrollo.

Introducción: Los trastornos del sueño son un grupo de patologías que padece gran parte de la población general, su prevalencia alcanza hasta un 30%. El magnesio, es un mineral esencial para el adecuado desarrollo de distintas funciones corporales, ha sido propuesto por varios estudios como un suplemento para mejorar la calidad del sueño.

Objetivos: Evaluar la efectividad del magnesio como suplemento terapéutico para mejorar la calidad del sueño.

Material y Métodos: Se realizó una búsqueda electrónica en 8 bases de datos para identificar estudios que evaluaran el rol del magnesio en la mejora de la calidad del sueño. La selección de estudios fue realizada por 2 revisores (CR; SN), en caso de discrepancia se resolvió a través de un tercero (GB).

Los criterios de inclusión abarcan ensayos clínicos aleatorizados, estudios en humanos, sin restricción de idioma ni año de publicación, y que evaluaran el efecto del magnesio en la calidad del sueño o trastornos de sueño relacionados directamente, como el insomnio.

Resultados: Inicialmente se obtuvieron 14807 resultados, luego del cribado se revisaron 10 a texto completo. Finalmente se incluyeron 5 para ser analizados en esta revisión.

Cuatro de los estudios seleccionados muestran que la suplementación con magnesio reduce el tiempo de latencia del sueño, disminuye el número de despertares nocturnos y mejora la calidad y el tiempo de sueño. Abbasi y col, observaron un aumento en los niveles de melatonina y una disminución en los niveles de cortisol séricos. Por otra parte, Nielsen y col, no obtuvieron resultados estadísticamente significativos con relación a la calidad del sueño.

Discusión: Aunque los resultados sugieren un potencial beneficio al incorporar el magnesio como suplemento en la mejora de la calidad del sueño, no existe un consenso sobre la dosis diaria óptima ni sobre la duración mínima del tratamiento necesario, para obtener dichos beneficios.

Conclusiones: La variabilidad en los hallazgos y la falta de uniformidad en la metodología de los estudios indican la necesidad de realizar más ensayos clínicos controlados y aleatorizados para establecer pautas terapéuticas y evaluar el impacto real de suplementar con magnesio a la población que presenta mala calidad del sueño.

Autor de correspondencia:

Stephanie Nannig

+569 95427915

nannigstephanie@gmail.com

Revisión

Bibliográfica/Narrativa