

Magnésio afeta o pulmão

Ismar Ingber

Dieta pobre nesse mineral deixa órgão suscetível a doenças

WASHINGTON — Uma dieta pobre em magnésio pode deixar os pulmões suscetíveis a uma série de doenças, tais como asma, enfisema e bronquite, segundo afirmaram pesquisadores britânicos. Um estudo com mais de 2.600 pessoas na Grã-Bretanha descobriu uma ligação entre a saúde dos pulmões e a quantidade de magnésio que as pessoas ingerem. A pesquisa foi publicada na revista britânica *The Lancet*.

“As pessoas com funções pulmonares fracas geralmente têm uma dieta pobre em magnésio, ao contrário daqueles que apresentam boa função pulmonar e mantêm uma alimentação rica nesse elemento”, comparou o pesquisador Ian Pavord, da Universidade de Nottingham, na Grã-Bretanha.

“As descobertas sugerem que o baixo consumo de magnésio pode desempenhar um papel crítico em problemas das vias respiratórias, como asma, enfisema pulmonar e bronquite”, apontou o principal autor do estudo, o médico John Britton.

Em um dos testes, os médicos determinaram a quantidade da droga — que causa o estreitamento das vias respiratórias — a partir da qual uma pessoa começa a respirar com dificuldade. Os pacientes que tinham problemas com quantidades pequenas da droga geralmente correm o risco de desenvolver doenças como enfisema.

Quando os pesquisadores ana-



O magnésio pode ser consumido em vegetais ou pílulas

lisaram a dieta de cada pessoa testada, descobriram que aqueles com mais baixa capacidade pulmonar consumiam menos magnésio. Depois de fazer ajustes para outros fatores, descobriu-se que uma redução de 100 miligramas de magnésio na dieta diária resulta em uma mudança significativa da capacidade pulmonar, equivalente aos efeitos de fumar um maço diário de cigarros por 12 anos.

Vegetais frescos — “As frutas frescas e os vegetais com folhas são ricos em magnésio”, disse Pavord. Cereais e grãos também contêm o elemento. Já ali-

mentos cozidos, processados e refinados apresentam uma porcentagem menor do mineral.

“Embora os resultados do estudo sejam preliminares, uma dieta com muitas frutas e legumes frescos tem muitos outros benefícios”, disse Pavord.

Os pesquisadores agora investigam se o acréscimo de magnésio na dieta das pessoas com doenças no pulmão ajuda a melhorar as funções respiratórias. Anteriormente, já tinha sido demonstrado que o magnésio ajuda a relaxar os músculos dos pulmões, evidência que apóia o novo estudo.