

# Falta de magnésio provoca enxaqueca

NOVA YORK — A falta de magnésio no organismo, mineral encontrado em muitos vegetais, pode provocar enxaqueca, revelaram pesquisadores norte-americanos. O magnésio ajuda a impedir que os vasos sanguíneos se contraíam, estimula a liberação do neurotransmissor cerebral serotonina e desempenha um importante papel na transmissão e percepção da dor, revelou o médico Alexander Mauskop, diretor do New York Headache Center. Segundo ele, todos esses fatores estão relacionados à enxaqueca. Pesquisa feita com 40 pacientes provou que as crises de dor de cabeça eram mais agudas quando o índice de magnésio ficava abaixo do normal.