*Pranešimas žiniasklaidai,*

*2025 m. rugpjūčio 12 d.*

**Ne tik mėšlungiai išduoda magnio trūkumą: atskleidė, kodėl vasarą magnio dažnai pritrūksta**

**Karštomis vasaros dienomis aktyviai leidžiant laiką lauke, organizmas intensyviai prakaituoja netekdamas svarbių mineralų, ypač magnio. Nors magnis dažnai vadinamas „ramybės“ ar „atsipalaidavimo“ mineralu, jo vaidmuo yra kur kas platesnis ir gyvybiškai svarbus daugeliui organizmo funkcijų. Specialistės papasakojo, kokį vaidmenį mūsų organizmuose vaidina magnis, kas išduoda jo trūkumą, ir atskleidė, kodėl vasarą vien mitybos magnio poreikiui patenkinti dažnai nepakanka.**

**Gausybė kitų svarbių magnio vaidmenų**

Pasak BENU vaistininkės Deimantės Zalagaitytės, magnis yra vienas svarbiausių mineralų žmogaus organizme, atliekantis daugybę gyvybiškai svarbių funkcijų. Jis būtinas energijos gamybai, užtikrina normalų nervų ir raumenų sistemos darbą, padeda palaikyti normalų kraujospūdį, yra svarbus ir psichikos sveikatai – padeda reguliuoti neurotransmiterių veiklą, gali mažinti nerimą, pagerinti miegą ir nuotaiką.

Jai pritaria „Hila“ Medicinos diagnostikos ir gydymo centro gyvensenos medicinos specialistė Adrija Amita Kulvinskaitė. Pasak jos, magnis taip pat reguliuoja gliukozės apykaitą, žarnyno peristaltiką, palengvina tuštinimąsi ir aktyvina virškinimo fermentus. Jis būtinas kepenų detoksikacinei veiklai bei yra svarbus imuninei sistemai – moduliuoja uždegiminius procesus, mažina oksidacinį stresą ir padeda kovoti su infekcijomis bei lėtinėmis ligomis.

„Vasarą, kai oro temperatūra pakyla, organizmas susiduria su papildomais iššūkiais palaikant optimalią vidinę pusiausvyrą. Vienas svarbiausių mikroelementų, padedančių prisitaikyti prie karščio, yra magnis. Jo poreikis šiltuoju metų laiku gali padidėti dėl kelių fiziologinių priežasčių – viena svarbiausių yra termoreguliacija“, – teigia A. A. Kulvinskaitė.

Magnis būtinas ir vitamino D aktyvavimui – be pakankamo magnio kiekio vitaminas D organizme negali būti paverstas į savo aktyvias formas. Šio mikroelemento poreikis taip pat padidėja esant didesniam fiziniam aktyvumui.

**Mėšlungiai – dažniausias magnio trūkumo požymis**

„Magnis dalyvauja raumenų susitraukimo ir atsipalaidavimo procesuose, todėl raumenų mėšlungis ir spazmai vasarą, kai esame labiau fiziškai aktyvūs, yra vienas dažniausių požymių, kurį jaučiant, galime įtarti magnio trūkumą“, – sako D. Zalagaitytė.

Pasak A. A. Kulvinskaitės, magnis būtinas normaliai raumenų relaksacijai, o esant jo trūkumui, atsiranda per didelis raumenų tonusas ar spazmai, gali varginti mėšlungiai, raumenų silpnumas, trūkčiojimai ar skausmas.

**Trūkumą lengviausia pastebėti sportuojantiems**

„Fizinis krūvis skatina magnio metabolizmą: daugiau jo naudojama raumenų susitraukimui, energijos apykaitai, fermentų aktyvavimui. Tyrimai rodo, kad net vidutinio intensyvumo sportas gali padidinti magnio poreikį 10–20 proc.“, – pastebi A. A. Kulvinskaitė.

Pasak D. Zalagaitytės, magnio trūkumo požymius nesunku atpažinti, o ypač – fiziškai aktyviems, sportuojantiems asmenims: „Intensyviai sportuojant ir su prakaitu šalinant magnį, jo poreikis išauga, o papildomas magnio vartojimas gali padėti išvengti raumenų skausmo, palaikyti normalų širdies ritmą, taip pat – padėti greičiau atsigauti po treniruotės, nes mažina pieno rūgšties gamybą, kuri susikaupia raumenyse.“

**Galvos skausmas, nerimas, dirglumas ir nemiga**

Anot vaistininkės, magnio vaidmuo taip pat labai svarbus širdies sistemai – karštomis vasaros dienomis, gausiai prakaituojant ir trūkstant magnio, gali atsirasti širdies permušimai, dėl netinkamo kraujagyslių atsipalaidavimo, gali sutrikti kraujotaka, didėti kraujo spaudimas.

„Nepriklausomai nuo sezono, nerimas, padidėjęs dirglumas, nemiga irgi gali būti siejama su magnio disbalansu organizme, o kaip vieną iš magnio trūkumo požymių išskirčiau galvos skausmą. Magnio poreikis taip pat padidėja nėštumo metu, vyresnio amžiaus žmonėms, piktnaudžiaujant alkoholiu ar vartojant tam tikrus vaistus“, – pastebi D. Zalagaitytė.

**Vasarą magnis prarandamas intensyviau**

Magnį mes gauname su maistu arba vartodami maisto papildus, organizmas jo negamina. Pasak A. A. Kulvinskaitės, normaliomis sąlygomis subalansuota mityba gali patenkinti magnio poreikį, ypač, jei racione gausu žalių lapinių daržovių, riešutų, sėklų, pilno grūdo produktų.

„Tačiau vasaros laikotarpiu, kai dėl karščio ir padidėjusio prakaitavimo magnis prarandamas intensyviau, o taip pat esant fiziniam krūviui, stresui ar tam tikroms sveikatos būklėms, vien tik maistu užtikrinti reikiamą kiekį magnio dažnai nebepakanka“, – sako A. A. Kulvinskaitė.

**Kaip vartoti magnio papildus?**

D. Zalagaitytė priduria, jog egzistuoja įvairios magnio formos, o magnio vartojimo laikas priklauso nuo problemos, kurią bandome išspręsti. Pavyzdžiui, jeigu susiduriama su nervine įtampa, stresu, emocijų svyravimu, depresine nuotaika, širdies veiklos sutrikimais, energijos trūkumu, magnį rekomenduojama gerti ryte.

„Norint pagerinti miego kokybę, atsipalaiduoti, magnį galima gerti vakare. Kai kurios magnio druskos, pavyzdžiui, magnio citratas, pasižymi poveikiu į virškinamąjį traktą, tokiu atveju, jeigu jaučiamas viduriavimas ar pykinimas, patariama jį gerti po valgio. Kitos magnio formos yra geriau toleruojamos, todėl gali būti vartojamos nepriklausomai nuo valgio“, – sako D. Zalagaitytė.

Ji priduria, jog ilgalaikis ir savarankiškas magnio papildų vartojimas gali sukelti ir šalutinius poveikius, tokius kaip pykinimas, viduriavimas, sumažėjęs kraujo spaudimas, mieguistumas, tačiau pertekliniu magnio kiekiu pasirūpina mūsų inkstai, kurie šalina magnį su šlapimu, todėl tokie simptomai yra itin retas reiškinys.

„Žmonės, turintys inkstų problemų, vartoti magnį turėtų atsargiai, prieš tai pasitarti su šeimos gydytoju ar vaistininku, o profilaktiškai magnio vartojimas galėtų būti aktualus fiziškai aktyviems asmenims, ypač vasaros pabaigoje, kai užsiimame įvairiomis veiklomis, gyvename mažiau sėslų gyvenimą“, – teigia D. Zalagaitytė.

*„Tamro Baltics“ yra viena iš pirmaujančių farmacijos didmeninės ir mažmeninės prekybos farmacijos produktais įmonių Baltijos regione, vykdanti veiklą per beveik 440 BENU vaistinių Lietuvoje, Latvijoje ir Estijoje. BENU vaistinių klientai gali rinktis iš plataus nuosavo prekių ženklų produktų asortimento, taip pat pasinaudoti plačiu papildomų vaistinės teikiamų paslaugų spektru. BENU dirbantys specialistai savo lankytojus aptarnauja rūpestingai ir kvalifikuotai, teikia profesionalias konsultacijas sveikatos klausimais.*

**Daugiau informacijos:**

Karolina Jonušaitė,

„Berta&Agency“ projektų vadovė

Tel. +370 67 028 252

El. p. [karolina@berta.lt](mailto:karolina@berta.lt)