

# OPTIMAG

## SUPLEMENTO ALIMENTAR

### Apresentação

Embalagem de 60 cápsulas

INGREDIENTES	TDR (3 Cápsulas)	% VRN*
Bisglicinato de Magnésio (Mg elemento: 20 %)	750 mg (150 mg Mg)	40%

\*VRN = Valores de Referência do Nutriente: Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.  
\*\* VRN não estabelecido.

### Ingredientes

Bisglicinato de Magnésio; Celulose microcristalina, Sais de magnésio de ácidos gordos, Dióxido de Silício (antiaglomerantes); **Cápsula:** Gelatina, Carbonato de cálcio (corante).

### Indicações

- Hipomagnesemia.
- Espasmos musculares e câibras.
- Ansiedade, Stress emocional e agitação nervosa (em conjunto com OroSeda Forte).
- Síndrome Pré-Menstrual.
- Depressão, estados depressivos e melancolia.
- Doenças Cardiovasculares: arritmia e insuficiência cardíaca.
- Coadjuvante na Hipertensão e Diabetes Mellitus (Tipo 2).
- Osteoporose.

### Toma diária recomendada (TDR)

1 cápsula, 2 a 3 vezes por dia, antes das principais refeições.

### Características

**Magnésio** é o segundo catião intracelular mais abundante e intervém em diversos processos biológicos, nomeadamente como cofactor de mais de 300 enzimas. O magnésio é necessário para a produção de energia, para a fosforilação oxidativa e é interveniente no mecanismo das proteínas, glícidos e lípidos <sup>1,5</sup>.

É essencial para o bom funcionamento muscular e do sistema nervoso, mineralização óssea, síntese de ADN e ARN, controle glicémico, estabilização da membrana celular e redução da pressão arterial <sup>1,3</sup>.

Desempenha um papel no transporte activo de iões de cálcio e potássio através das membranas celulares, um processo que é importante para a condução do impulso nervoso, para a contração muscular e para o sistema cardiovascular <sup>4</sup>.

Este mineral imprescindível para a vida celular, é administrado terapêuticamente para melhorar a memória, a ansiedade, combater o stress e aliviar os espasmos musculares (incluindo câibras) <sup>3,4</sup>.

A importância vital do magnésio, associada a um transportador orgânico como o Pícolato, actua de forma benéfica sobre o organismo, em especial sobre o sistema nervoso central.

Sendo o Optimag composto exclusivamente por Magnésio, tem uma vasta aplicação terapêutica.

### Interações

Quinolonas, Bloqueadores dos canais de cálcio, digitálicos, diuréticos poupadores de potássio, Terapia de Reposição Hormonal, Penicilamina, Bisfosfonatos, Inibidores da Bomba de prótons.

### Contraindicações

Hipersensibilidade a qualquer um dos constituintes.  
Bloqueio cardíaco e problemas renais.

### Efeitos indesejáveis

Náuseas vómitos e diarreia.

### Advertências

Gravidez e amamentação: O magnésio é seguro para as mulheres grávidas e a amamentar, quando administrado por via oral, nas quantidades recomendadas de amamentação. Estas quantidades dependem da idade da mulher. Consulte SEMPRE o seu médico obstetra para a suplementação em magnésio.

### Recomendações

Não deve ser excedida a toma diária indicada.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um modo de vida saudável.

Conservar na embalagem original protegida da luz, em local seco e a temperatura inferior a 25°C.

Manter fora da vista e do alcance das crianças.

O uso seguro durante a gravidez e amamentação não foi estabelecido. Na ausência de dados suficientes, o uso durante estes períodos não é recomendado.

O produto não deve ser utilizado no caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação.

### Referências

- 1 Volpe SL. Magnesium in disease prevention and overall health. *Advanced Nutrition*. 2013.
- 2 Guerrero MP, Volpe SL, Mao JJ. Therapeutic uses of magnesium. *American Family Physician* 2009.
- 3 Champagne CM. Magnesium in hypertension, cardiovascular disease, metabolic syndrome and other conditions: a review. *Nutrition in Clinical Practice*. 2008.
- 4 Serefko A, Szopa A, Wlaz P, Nowak G, Radziwon-Zaleska M, Skalski M, Poleszak E Magnesium in depression. *Pharmacol Reports*. 2013.
- 5 Coates P, Betz J, Blackman M, Cragg G, Levine M, Moss J, D White J. *Encyclopedia of Dietary Supplements*. Second Edition. 2010.

***O magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para uma normal função psicológica (EFSA Journal n.º 2010;8(10):1807), para o normal funcionamento muscular (EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807), para o normal metabolismo produtor de energia e para o normal funcionamento do sistema nervoso (EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1216);***

