

# OPTIMAG

## SUPLEMENTO ALIMENTAR

### Apresentação

Embalagem de 60 cápsulas

Ingredientes	Por	TDR	TDR
	1 Cápsula	% VRN* (2 Cápsulas)	% VRN* (3 Cápsulas)
Pidolato de Magnésio (Mg elemento 8,5%)	585 mg	13,26 %	1170 mg 26,52 %

**Antiaglomerantes:** Dióxido de silício, Estearato de magnésio (E 470b)

**Cápsula:** Gelatina, Dióxido de titânio (corante)

\*VRN = Valores de Referência do Nutriente: Regulamento (EU) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.

### 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 15

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 13

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 4

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) 34

A importância vital do magnésio, associada a um transportador orgânico como o Pidolato, 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.

### Interacções

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

### Contra-indicações

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.

