

Magnesium Caps DUAL

CÁPSULAS CON MAGNESIO ALTAMENTE ASIMILABLE

- Alta concentración de Magnesio: 170 mg/cápsula
- A partir de 2 fuentes: Bisglicinato y Citrato
- **Con certificado antidoping por Informed-Sport**
- Sales orgánicas para una mayor absorción y biodisponibilidad
- Solo 3 ingredientes: sin aditivos ni excipientes
- Libre de alérgenos y Aptas para Veganos



Magnesium Caps DUAL son cápsulas vegetales a base de 2 fuentes altamente asimilables de Magnesio, concretamente las sales orgánicas Bisglicinato y Citrato de Magnesio. Ni más ni menos, es decir, sin excipientes ni aditivos adicionales, solo la cápsula vegetal que lo recubre, lo que le confiere una alta pureza, por eso también son 100% libre de alérgenos.

El Magnesio es el 4º mineral más abundante en el organismo, por eso es muy importante para el ser humano, ya que cumple con infinidad de funciones siendo necesario para el correcto funcionamiento de las respuestas cardiovasculares, inmunes y hormonales (Musso, C.G. et al., IUN. 2.009). Aunque seguir una dieta equilibrada, con suficiente ingesta de vegetales, debería ser suficiente para tener los aportes diarios necesarios de Magnesio, vemos que según algunos estudios (Mertens, E. et al., EJM. 2.019; Rosanoff, A. et al., NR. 2.012) esto no es así y gran parte de la población consume menos de lo recomendado diariamente (aprox. 400 mg/día en hombres y 300 mg/día en mujeres). Esto es debido al alto consumo de alimentos procesados, al empobrecimiento de las aguas y los suelos de cultivo, etc. por lo que en muchas ocasiones es necesario suplementarse.

Además, estos déficits pueden producirse no sólo por la falta en la ingesta suficiente de Magnesio, sino porque puede haber interacciones con otros micronutrientes (Hierro y Zinc), malabsorción por el uso de fármacos (Omeprazol, diuréticos, etc.) o, simplemente, factores fisiológicos que dificultan su absorción (3ª edad y ciertas enfermedades como la diabetes, Crohn, etc.) o que aumentan su excreción (enfermedad renal) y, por último, en los que simplemente se necesite una mayor cantidad del mismo, como, por ejemplo, en el embarazo, la lactancia o el ejercicio físico intenso.

Beneficios para los deportistas

Como acabamos de comentar, las condiciones fisiológicas que aumentan las demandas energéticas, como el ejercicio físico, aumentan también las demandas de Magnesio. Este mineral interviene en infinidad de procesos fundamentales para los deportistas como, por ejemplo, el correcto funcionamiento, junto con el Calcio, de la contracción y relajación muscular, así como para que se produzcan los procesos de anabolismo, es decir, de creación y regeneración muscular. De hecho, los niveles de Magnesio se han relacionado con la testosterona, una de las principales hormonas anabó-

licas, así como con los valores de fuerza, masa muscular (Valenzuela, P.L. et al., EJM. 2.019) y salto (Santos, D.A. et al., MR. 2.011).

Al actuar como cofactor de cientos de enzimas intracelulares está directamente relacionado con la obtención y liberación de energía como son los procesos bioquímicos que se relacionan con la fosforilación oxidativa y la glucólisis. Interviene en la transmisión del impulso nervioso y está especialmente relacionado con los procesos de transmisión neuromuscular, así como en el balance electrolítico, lo que podría explicar su posible implicación en los calambres (rampas) musculares. Además, a nivel estructural, otra vez junto al Calcio, forma parte del hueso, dientes y los tejidos blandos, el líquido extracelular y está implicado en el mantenimiento de las membranas celulares.

No está demostrada su eficacia como ayuda ergogénica, es decir, que mejore el rendimiento, pero lo que sí parece es que tener unos bajos niveles de este mineral es negativo de cara al rendimiento, por ejemplo, haciendo que ejercicios ligeros resulten más costosos (Lukaski, H.C. et al., HNM. 2.002).

Algunos organismos tan importantes a nivel mundial como la EFSA (European Food Safety Authority) le conceden al Magnesio importantes beneficios como los publicados en el año 2.012 que tienen que ver con todo lo comentado anteriormente y que se resumen así: el Magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, y contribuye: al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal de los músculos, a la síntesis proteica normal, al equilibrio electrolítico, al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales, al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la función psicológica normal y al proceso de división celular.

Combinación de Bisglicinato y de Citrato de Magnesio

Hay numerosas fuentes o sales de Magnesio, las diferencias entre ellas son, por un lado, la cantidad de Magnesio que contienen y, por otro lado, la biodisponibilidad del mismo, es decir, qué porcentaje del Magnesio aportado es asimilable y es ahí donde entran en juego los diferentes tipos de sales.

Tenemos las inorgánicas con mayores aportes y menos asi-

milables (óxido, carbonato, cloruro, sulfato, etc.) y viceversa pasa con las orgánicas (citrato, bisglicinato, gluconato, etc.) (Pardo, M. et al., N. 2.021). Nuestras cápsulas están hechas a partir de sales orgánicas, con una alta biodisponibilidad, como son el Bisglicinato (Magnesio quelado a 2 moléculas del aminoácido glicina) y el Citrato (Magnesio unido al ácido cítrico).

Todas las sales de Magnesio, orgánicas e inorgánicas, a priori pueden ser utilizadas para suplementarnos, el problema es que algunas tienen una asimilación muy baja y, por ello, pueden producir molestias gastrointestinales. Además, la elección de una u otra es importante no sólo por lo comentado anteriormente, sino porque algunas pueden incidir más en unas zonas corporales o buscar objetivos diferentes que otras, por lo tanto, has de tener esto en cuenta en función del objetivo que busques al suplementarte con Magnesio. Por ejemplo, algunas sales, como el Treonato (no autorizada en España) inciden únicamente a nivel cognitivo, lo que es válido si sólo buscamos mejorar el descanso y la

relajación; mientras que otras sales, como el Citrato y el Bisglicinato, se distribuyen más a nivel general, no sólo a nivel cerebral, de ahí que hayamos combinado diferentes sales, porque nuestra prioridad era la de aumentar lo más rápido posible la cantidad de Magnesio total a nivel corporal (músculo, hueso, cerebro, etc.) y no sólo hacer foco en un único objetivo.

Alta concentración, calidad y pureza

Hemos logrado que nuestras cápsulas no contengan excipientes, consiguiendo así una alta pureza y concentración de Magnesio altamente asimilable por cápsula (170 mg) y, todo ello, sin usar óxidos de magnesio ni otras sales inorgánicas. Estas otras sales (carbonatos, óxidos, etc.) se pueden usar si el objetivo que se busca es el de producir efectos laxantes, pero que, en nuestro caso, no es lo que deseamos.

Y sin olvidar que **Magnesium Caps DUAL** es 100% seguro al tener la **certificación antidoping** por el **Informed-Sport**.

Ingredientes: (47%) Bisglicinato de magnesio, (42%) citrato de magnesio, cápsula vegetal de hidroxipropilmetilcelulosa.

Modo de empleo: tomar una cápsula preferiblemente antes de acostarse o según prescripción de su médico o nutricionista. Se puede abrir la cápsula y echar el contenido directamente en el agua (tendrá mal sabor) o mezclarlo con otra bebida o alimento que lo enmascare (leche, bebida vegetal, zumo, yogurt, etc.).

Consejos profesionales:

- **No lo tomes junto con una fuente o suplemento de Hierro y/o Zinc.**
- **Si quieres mejorar el sueño y el descanso:** tómallo unos 30 - 40 minutos antes de dormir ya que ayuda a la producción de los neurotransmisores GABA y serotonina, y es necesario para la síntesis de la hormona melatonina, por lo que mejora el sueño y la relajación.
- **Consulta a tu médico o nutricionista si consumes los siguientes fármacos porque a lo mejor necesitas una dosificación mayor:** Inhibidores de la bomba de protones (Omeprazol) y antiácidos, antibióticos, diuréticos, anti-conceptivos hormonales, insulina (en caso de ser diabético), etc.
- **Consulta a tu médico o nutricionista si tienes alguna de las siguientes enfermedades o patologías porque a lo mejor necesitas una dosificación mayor:** Diabetes, gastritis, hipotiroidismo, enfermedad de Crohn, etc.
- **Quizá también necesites una dosificación mayor si:** estás dentro de la 3ª edad, estás embarazada o en periodo de lactancia, tienes un alto nivel de estrés, sufres insomnio, estas en un momento de la temporada con una alta carga de entrenamientos, etc.

Formatos disponibles: bote de 90 cápsulas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 1 cápsula	%VRN*	Por 2 cápsulas	%VRN*
Magnesio Total	170 mg	45%	340 mg	90%
• Del Bisglicinato	102 mg	27%	204 mg	54%
• Del Citrato	68,0 mg	18%	136 mg	36%

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.


CROWN
SPORT NUTRITION

 crownsportnutrition.com

 info@crownsportnutrition.com

 @crownsportnutrition

 crownsportnutrition

 @crownsnutrition

 Crown Sport Nutrition

Colaboradores:

