

Journal de l' « American Osteopathic Association Review » : Une alimentation pauvre en magnésium rend la vitamine D inefficace

sci-news.com

Sott.net

jeu., 01 mar. 2018 20:16 UTC



La vitamine D ne peut pas être métabolisée sans des niveaux de magnésium suffisants, ce qui signifie que la vitamine D reste stockée et inactive pour 50% des Américains, selon une revue d'études antérieures, publiée dans le numéro de mars 2018 du Journal of the American Osteopathic Association.

"Les gens prennent des suppléments de vitamine D, mais ne savent pas comment elle est métabolisée. **Sans magnésium, la vitamine D n'est pas vraiment utile ou sans danger**", a déclaré le professeur Mohammed Razzaque, du Lake Erie College of Osteopathic Medicine à Erie, Pennsylvania.

"La consommation de suppléments de vitamine D peut augmenter les niveaux de calcium et de phosphate d'une personne même si elle reste déficiente en vitamine D."

Le problème est que les gens peuvent souffrir de calcification vasculaire si leur taux de magnésium n'est pas assez élevé pour prévenir la complication.

"Les patients ayant des niveaux optimaux de magnésium ont besoin de moins de suppléments de vitamine D pour atteindre des niveaux suffisants de vitamine D", a déclaré le professeur Razzaque.

"Le magnésium réduit également l'ostéoporose, ce qui contribue à atténuer le risque de fracture osseuse qui peut être attribué à de faibles niveaux de vitamine D".

La carence en l'un ou l'autre de ces nutriments est associée à divers troubles, y compris les déformations du squelette, les maladies cardiovasculaires et le syndrome métabolique.

Alors que l'apport quotidien recommandé pour le magnésium est de 420 mg pour les hommes et de 320 mg pour les femmes, le régime alimentaire standard aux États-Unis ne contient qu'environ 50 % de cette quantité.

On estime que la moitié de la population totale consomme une alimentation déficiente en magnésium.

La consommation de magnésium provenant d'aliments naturels a diminué au cours des dernières décennies, en raison de l'industrialisation de l'agriculture et de l'évolution des habitudes alimentaires.

Le statut de magnésium est faible dans les populations qui consomment des aliments transformés riches en grains raffinés, en gras, en phosphate et en sucre.

"En consommant une quantité optimale de magnésium, on peut réduire les risques de carence en vitamine D et réduire la dépendance à l'égard des suppléments de vitamine D ", a déclaré le professeur Razzaque.

Source

Anne Marie Uwitonze *et al.* 2018. Role of Magnesium in Vitamin D Activation and Function. *Journal of the American Osteopathic Association* 118: 181-189; doi: 10.7556/jaoa.2018.037

Traduction SOTT. [Source](#).

Commentaire :

- [Le magnésium agit sur toutes les principales fonctions de l'organisme sans exception](#)
- [Le magnésium réduit le risque d'AVC](#)
- [Le magnésium lutte contre l'hypertension](#)
- [Le magnésium favorise la densité minérale osseuse](#)