

**USO:** Interno

**CAS:** 15431-40-0

**Fator de Correção:** Aplicar fator de correção de acordo com o teor do laudo

**FM:**  $(C_6H_7O_6)_2Mg$

**Fator de Equivalência:** Não se aplica

**PM:** 392,56 g/mol

**DCB:** NA

## ASCORBATO DE MAGNÉSIO

O Ascorbato de Magnésio é uma excelente fonte de vitamina C e magnésio, porém de forma tamponada, não amarga e menos ácida pela presença do magnésio. Desta forma, o Ascorbato de Magnésio é capaz de promover diversos benefícios, principalmente para as pessoas que sofrem de distúrbios gastrointestinais causados pela forma simples e ácida da vitamina C. Esta molécula consegue garantir melhor absorção do micronutriente e maior biodisponibilidade do mesmo dentro do organismo.

O Ascorbato de Magnésio é extremamente eficaz em casos de fadiga, hipoglicemia e depressão devido a presença do mineral, que é o principal carreador da síntese de ATP (energia) dentro das células.

Juntos, o magnésio e a Vitamina C, ajudam a melhorar a flexibilidade dos vasos sanguíneos, condições ateroscleróticas, ocorrências de arritmias cardíacas e em casos de anemias por falta de magnésio, como no caso de jovens e idosos.

### Indicações

- ✓ Fonte de Vitamina C e Magnésio;
- ✓ Melhora a constipação;
- ✓ Reduz a fadiga;
- ✓ Melhora a hipoglicemia;
- ✓ Diminui os efeitos da depressão;
- ✓ Melhora a flexibilidade dos vasos sanguíneos;
- ✓ Melhora as condições ateroscleróticas;
- ✓ Auxilia nos casos de arritmias cardíacas.

### Vantagens

- ✓ Suporte para a função imunológica;
- ✓ Melhora a função cerebral;
- ✓ Poderoso antioxidante;
- ✓ Auxilia na produção de colágeno.

### Posologia

A dosagem recomendada de Magnésio elementar é de 50 – 500 mg.

E a dosagem normalmente recomendada de Vitamina C é de 75 – 90 mg, podendo variar para mais ou para menos de acordo com idade, sexo e condições específicas como gestante, lactante e lactente.

### Reações adversas

A administração excessiva pode levar ao desenvolvimento de hipermagnesemia, promovendo náusea, vômito, rubor da pele, sede, hipotensão e precipitação de pedras no trato urinário.

### **Contraindicações**

Gestantes e lactantes devem consumir somente sob a orientação médica ou do nutricionista. Este suplemento não é recomendado para uso pediátrico sem orientação médica.

### **Interações**

O uso simultâneo com barbitúricos pode intensificar a excreção urinária da vitamina C, aumentando as necessidades diárias desta vitamina. A administração concomitante de salicilatos também pode aumentar a excreção urinária de vitamina C. Quando administrado junto com deferoxamina, o ácido ascórbico pode potencializar os efeitos tóxicos do ferro no organismo.

A vitamina C pode interferir com os resultados de alguns exames laboratoriais para a determinação de glicemia, glicosúria e níveis séricos de transaminases, desidrogenase láctica e bilirrubina. Pode também condicionar resultados falsamente negativos em pesquisas de sangue oculto nas fezes. É necessário interromper o uso de vitamina C antes desses exames.

### **Bibliografia**

1. HIGDON, Jane. The Bioavailability of Different Forms of Vitamin C (Ascorbic Acid) Biodisponibilidade de Diferentes Formas de Vitamina C (Acido Ascórbico).
2. ZHANG, Yi et al. O magnésio reduz a concentração de radicais livres e preserva a função ventricular esquerda após choques de corrente contínua. *Ressuscitação*, v. 56, n. 2, p. 199-206, 2003.
3. GUILLEN, Joyce Santos Quenca. Caracterização e análises do ascorbato de monometilsilanotriol em formulações cosméticas. 2007. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
4. Disponível em:  
<<http://www.cff.org.br/userfiles/file/cebrim/Cebrim%20Informa/Usos%20Racionais%20da%20Vitamina%20C%2018-03-2013.pdf>> Acesso em: 30 mar. 2020.

*Última atualização, 31/03/2020 RS*

