دراسة: المغنيسيوم يحسن في كفاءة النوم والاستيقاظ الباكر

مع تزايد ضغوطات الحياة، لا يحصل الكثير من الناس على القدر الكافي من النوم، المقدر بـ7 ساعات على الأقل، لذا يبقى البحث دائما عن حلول للحصول على ليلة نوم هنيئة.

وقد يدفع الأرق البعض إلى الخيار الدوائي، خاصة أن قلة النوم ترتبط بعدد من الأمراض مثل الاكتئاب والسمنة، إلا أن كثيرين يبحثون عن حلول طبيعية، مرتبطة بالأطعمة أو المكملات الغذائية، وهنا برز الحديث عن دور المغنيسيوم في المساعدة على النوم.

ما أهمية المغنيسيوم وكيف تحصل عليه؟

المغنيسيوم معدن يُعتقد أنه يستخدم في أكثر من 300 وظيفة في الجسم، ويلعب دورا مهما في بنية العظام، كما يعتمد الجهاز العصبي ومستويات السكر في الدم وغير ذلك الكثير، على المغنيسيوم.

هناك أطعمة غنية بالمغنيسيوم، مثل الخضار الورقية والبقوليات (البازلاء والعدس) والموز والحبوب

الكاملة والأفوكادو والمكسرات والشوكولاتة الداكنة.

يوجد المغنيسيوم كذلك في البذور، بما في ذلك "عباد الشمس" واليقطين.

هل يساعد المغنيسيوم على النوم؟

تجربة سريرية شملت 46 شخصا مسنا (نصفهم تم إعطاؤهم دواء وهمياً، والنصف الآخر تم إعطاؤهم 500 مجم من المغنيسيوم لمدة 8 أسابيع)، إلى أن "مكملات المغنيسيوم يبدو أنها تحسن المقاييس الذاتية للأرق"، وفق ما ذكر موقع "لايف ساينس".

الدراسة، التي نُشرت في مجلة ريسيرتش إن "ميديكال سايانس اوف جورنال" خلصت إلى أن أولئك الذين تناولوا المغنيسيوم خلال فترة التجربة، شهدوا تحسنا في "كفاءة النوم ووقت النوم والاستيقاظ في الصباح الباكر".

ومع ذلك، لا يزال هناك جدل حول فعالية مكملات المغنيسيوم كعامل مساعد على النوم، فبينما تدعمه دراسة صغيرة، كان لمراجعة أخرى لثلاث تجارب سريرية عشوائية استنتاج مختلف.

قارنت مراجعة نشرت في"بي ام سي كومبليمينتاري ميدسين آند ثيرابيس" المغنيسيوم عن طريق الفم مع الدواء الوهمي في 151 من كبار السن في 3 بلدان، وخلص الباحثون إلى أن الأدلة كانت "دون المستوى المطلوب للأطباء لتقديم توصيات مستنيرة بشأن استخدام المغنيسيوم الفموي لكبار السن الذين يعانون من الأرق".

وقال راج داسغوبتا، وهو أستاذ مساعد إكلينيكي للطب في جامعة جنوب كاليفورنيا: "السؤال الكبير الذي أطرحه دائما هو (هل المغنيسيوم آمن للنوم؟)، الإجابة المختصرة هي نعم ".

ومع ذلك، أضاف: "تبقى هناك (لكن) في هذه الحالة، وهي الحد الغذائي الموصى به، وفقا للمعهد الوطني للصحة، إذ لديهم توصيات خاصة بالمكملات الغذائية، والمغنيسيوم مكمل غذائي. من الواضح أنه ينص على 300 مجم إلى 420 مجم يوميا".