**Fala-se muito dos benefícios do cloreto de magnésio na saúde das pessoas. É verdade que evita várias doenças, inclusive as do coração? Como age no organismo?**

O assunto certamente desperta interesse, pois ao se pesquisar no Google encontram-se mais de 700.000 citações do tema, abordando diversos efeitos.

Contudo, posso afirmar que, assim como outros tantos modismos, isso reflete muito mais a busca por soluções rápidas do que propriamente o valor real do tema. Não que o magnésio não seja importante, mas afinal todos os minerais, assim como as vitaminas, as proteínas, os carbohidratos (açúcares) e os lipídeos (gorduras) são deveras valiosos para o adequado funcionamento do nosso organismo.

Mas afinal, que é o cloreto de magnésio? É um composto químico, altamente solúvel em água, extraído do mar. Talvez um dos mais famosos locais do qual é retirado seja o do Mar Morto, que na verdade não é um mar verdadeiro. É utilizado em várias áreas, como na culinária, em engenharia etc. Contudo, nada disso tem a ver com a saúde....então, como surgiu essa fama toda?

É fonte de suplementação de magnésio, mineral importante para as funções de qualquer célula. A deficiência não é comum e decorre de estados carenciais, como desnutrição e/ou alcoolismo. Logo, somente deverá ser suplementado nestes casos, pois o déficit de magnésio está associado a maior risco de doenças cardiovasculares e síndrome metabólica.