

خلاف طبي حول «معدن» يساعد على النوم



متابعات - «الخليج»

خلصت تجربة سريرية شملت 46 شخصاً مسناً إلى أن «مكملات المغنيسيوم يبدو أنها تحسن المقاييس الذاتية للأرق»، ما يعني أنه يساعد على النوم، وفق ما ذكر موقع «لايف ساينس».

وأعطى نصف من شملتهم التجربة دواء وهمياً، والنصف الآخر تم إعطاؤهم 500 ملليجرام من المغنيسيوم لمدة 8 أسابيع، فتبين أن الذين تناولوا المغنيسيوم شهدوا تحسناً في كفاءة النوم ووقت النوم والاستيقاظ في الصباح الباكر.

ومع ذلك، لا يزال هناك جدل حول فاعلية مكملات المغنيسيوم كعامل مساعد على النوم، فبينما تدعمه الدراسة كان لمراجعة أخرى لثلاث تجارب [Journal of Research in Medical Sciences] الصغيرة التي نُشرت في مجلة سريرية عشوائية استنتاج مختلف.

المغنيسيوم عن طريق الفم مع [BMC Complementary Medicine and Therapies] وقارنت مراجعة نشرت في الدواء الوهمي لدى 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 الأرق».

وقال راج داسغوبتا، وهو أستاذ مساعد إكلينيكي للطب في جامعة جنوب كاليفورنيا: «السؤال الكبير الذي أطره دائماً هو هل المغنيسيوم آمن للنوم؟ الإجابة المختصرة هي نعم».

ومع ذلك، أضاف: «لكن تبقى هناك في هذه الحالة، وهي الحد الغذائي الموصى به، وفقاً للمعهد الوطني للصحة؛ إذ لديهم توصيات خاصة بالمكملات الغذائية، والمغنيسيوم مكمل غذائي. من الواضح أنه ينص على 300 مجم إلى 420 مجم يومياً».

ووفقاً لداسغوبتا، «يجب ألا يصاب أولئك الذين يبقون ضمن هذا النطاق بآثار جانبية غير مرغوب فيها، لكن الآثار الجانبية تشمل الإسهال ومشاكل بالقلب، مثل عدم انتظام ضربات القلب، لأولئك الذين يتناولون كميات كبيرة من المغنيسيوم».

وتابع: «المحصلة النهائية لمعظم الناس هي أنك إذا كنت تتحدث عن تناول المغنيسيوم من حين لآخر، فمن المحتمل أن تكون على ما يرام، لكن إذا كنت تواجه صعوبة مزمنة في النوم، عليك مراجعة طبيبك».

داسغوبتا أشار إلى أن معظم الناس لا يضطرون إلى اللجوء إلى المغنيسيوم، إلا إذا تم تشخيصهم بالفعل بنقص المغنيسيوم، لأن المغنيسيوم يسهل الحصول عليه من النظام الغذائي.

من جانبها، أوضحت الأستاذة الإكلينيكية المشاركة في قسم التمريض بجامعة دريكسيل، ديان ديببو، أن المغنيسيوم ليس مثل الحبوب المنومة التي تحفز على النوم. ما يفعله هو إرخاء العضلات، لأن المغنيسيوم ضروري لتقلص العضلات.

وأشارت إلى أنها إذا تعاملت مع شخص لا يستطيع النوم، فإنها ستحاول مساعدته على تحسين العادات المرتبطة بالنوم لديه، قبل أن تفكر في إعطائه حبوب المغنيسيوم