المغنيسيوم والسكري... معدن مهم قد يساعد على ضبط سكر الدم



كشفت دراسة طبية حديثة، أن عنصر المغنيسيوم يعد من المعادن الأساسية التي يحتاج إليها الجسم لتنظيم مستويات السكر في الدم، نظرًا لدوره في دعم إفراز الأنسولين وتحسين استجابة الخلايا له، ما قد يجعله مهمًا للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني أو الذين يعانون من نقص هذا المعدن.

ورأت الدراسة أن أهمية المغنيسيوم لا تقتصر على تنظيم السكر، إذ تشير بعض الأبحاث إلى أن تناوله قد يساعد في تحسين جودة النوم، وهو عامل يرتبط بقدرة الجسم على التحكم في مستويات الجلوكوز.

وبينت أن المغنيسيوم يساعد في تنظيم عمل الأنسولين، وهو الهرمون الذي ينتجه البنكرياس للمساعدة على نقل السكر من الدم إلى الخلايا واستخدامه مصدراً للطاقة.

وقد يؤثر انخفاض مستويات هذا المعدن في كفاءة هذه العملية، ويزيد صعوبة التحكم في سكر الدم.

وتشير تقديرات بحثية إلى أن نحو 48% من المصابين بالسكري من النوع الثاني يعانون من نقص المغنيسيوم.

وفي هذه الحالات، قد تساعد المكملات الغذائية على تعويض النقص وتحسين حساسية الأنسولين، وتقليل مقاومته، إلى جانب المساهمة في ضبط مستويات السكر والحد من الالتهابات.

تشير بعض الدراسات إلى أن المغنيسيوم قد يساعد على تحسين جودة النوم، رغم تفاوت النتائج البحثية.

وتبرز أهمية ذلك في ظل ارتباط قلة النوم والتوتر بانخفاض حساسية الأنسولين وارتفاع خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

ومن ثم، قد ينعكس تناول المغنيسيوم ليلاً بصورة غير مباشرة على مستويات السكر، إذا ساعد على تحسين النوم.

لكن توقيت تناوله ليس العامل الأهم، إذ يُعد الانتظام في الحصول على الكمية المناسبة أكثر أهمية من تناوله ليلاً أو نهاراً، ولا تتوافر أدلة كافية على تفوق أحد التوقيتين.

وقد يستغرق ظهور تحسن ملحوظ في مستويات السكر نحو 3 أشهر من الانتظام في تناول المكملات، فيما تشير بعض الأبحاث إلى أن الاستمرار لمدة 6 أشهر قد يرتبط بانخفاض أكبر في الهيموغلوبين السكري (HbA1c)، الذي يعكس متوسط مستويات السكر خلال الأشهر السابقة.

ويُنصح باستشارة الطبيب قبل تناول مكملات المغنيسيوم، خصوصاً لمن يعانون أمراضاً مزمنة أو يتناولون أدوية بانتظام، مع التأكيد أنها لا تحل محل علاجات السكري الموصوفة.