

SUPLEMENTAÇÃO DE MAGNÉSIO E QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Beatriz Lima Ribeiro^{1*};Flora Beatriz Campos de Alcântara Oliveira².

¹Estudantes de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora (FCMS/JF - SUPREMA) Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil, *E-mail do autor principal: beatrizlimarr.12@gmail.com

RESUMO: Introdução: O sono de má qualidade é queixa frequente entre adultos e associa-se a maior risco cardiometabólico, cognitivo e de humor. O magnésio, cofator de mais de 300 reações enzimáticas e participante da neurotransmissão gabaérgica e da síntese de melatonina, tem sido proposto para a melhora do sono. Contudo, as evidências sobre a suplementação permanecem inconsistentes, variando conforme a forma química, a população e o método de avaliação do sono.

Objetivo: Sintetizar as evidências científicas recentes sobre a associação entre a suplementação de magnésio e a qualidade do sono em adultos. **Metodologia:** Realizou-se busca no PubMed com os descritores magnesium supplementation AND ("sleep quality" OR PSQI), restrita aos últimos cinco anos, com 27 artigos recuperados. Após triagem por título, incluíram-se 7 estudos: seis ensaios clínicos randomizados e uma revisão sistemática. As formas avaliadas foram L-treonato, bisglicinato, óxido e aspartato (associado ao zinco), em adultos com sono insatisfatório, atletas sob restrição de sono, mulheres com síndrome dos ovários policísticos e diabéticos com insônia.

Resultados e Discussão: Os achados foram heterogêneos e dependentes da forma de magnésio e da população. Dois ensaios com L-treonato relataram benefícios: um, de 21 dias, evidenciou melhora de parâmetros objetivos (sono profundo e REM, por dispositivo vestível) e subjetivos; outro, de seis semanas, melhorou apenas medidas subjetivas de comprometimento relacionado ao sono, sem diferença nos parâmetros objetivos. O bisglicinato, associado à glicina, reduziu modestamente a gravidade da insônia (Índice de Gravidade da Insônia) em 155 adultos, com pequeno tamanho de efeito. Em diabéticos, o magnésio, isolado ou combinado ao potássio, reduziu a gravidade da insônia e alterou hormônios do sono (cortisol e melatonina). Já o óxido de magnésio não melhorou o sono em mulheres com ovários policísticos, e a associação de zinco, magnésio e aspartato não o alterou em atletas sob privação parcial, populações que já atendiam à ingestão recomendada do mineral. A revisão sistemática, com 15 estudos, observou melhora do sono na maioria dos ensaios (cinco de oito), mas ressaltou a heterogeneidade metodológica e as amostras pequenas. Os benefícios foram mais consistentes em medidas subjetivas e em indivíduos com menor status de magnésio, enquanto o efeito placebo mostrou-se expressivo nos desfechos auto relatados. **Conclusão:** As evidências são heterogêneas e não permitem afirmar de forma conclusiva que a suplementação de magnésio melhora a qualidade do sono em adultos. Formas mais biodisponíveis, como L-treonato e bisglicinato, mostraram benefícios modestos, sobretudo subjetivos, enquanto o óxido de magnésio e a associação com zinco não tiveram efeito em populações sem deficiência do mineral, cujo benefício parece maior naqueles com menor status do mineral. Ensaios randomizados de maior porte, com medidas objetivas padronizadas, são necessários para confirmar a eficácia e definir formas e doses ideais.

Palavras-chave: magnésio; suplementação; qualidade do sono; sono; revisão de literatura.

Agência de fomento: Não se aplica.