



Magnésium et Vitamine D

Etude

Dai Q et al., Magnesium status and supplementation influence vitamin D status and metabolism : results from a randomized trial. The American Journal of Clinical Nutrition 2018 Dec 12 : 1249-1258

Résumé

Un apport adapté en magnésium permettrait d'optimiser les concentrations en vitamine D dans l'organisme.

Le magnésium est indispensable à l'activation de la vitamine D. Toutes les enzymes impliquées dans son métabolisme semblent, en effet, en avoir besoin. Le magnésium agit comme cofacteur dans les réactions enzymatiques qui se produisent successivement dans le foie et les reins et aboutissent à la création de la forme active de la vitamine D, le calcitriol.

Sans un niveau suffisant de magnésium, la vitamine D, qu'elle soit synthétisée dans l'organisme sous l'action des rayons du soleil, apportée par l'alimentation et/ou la supplémentation ne peut donc pas jouer son rôle et exercer ses effets bénéfiques pour la santé. De récentes études d'observation indiquent que la consommation de magnésium interagit de façon significative avec la vitamine D, en relation avec son statut et le risque de mortalité.

Une étude a été réalisée pour tester l'hypothèse qu'une supplémentation en magnésium affecte de façon différente le métabolisme de la vitamine D selon les concentrations de 25(OH)D au début de l'étude.

Cent-quatre-vingt participants, âgés de 40 à 85 ans, prenant part à l'essai de prévention personnalisée du cancer colorectal, ont été inclus dans cette étude. Ils ont été répartis de façon aléatoire en deux groupes pour recevoir des suppléments de magnésium ou un placebo. Les doses de magnésium ont été déterminées en fonction des consommations de chacun en calcium et en magnésium ainsi que du rapport de leur consommation de calcium sur celle de magnésium. Les doses ont été définies pour abaisser ce rapport à 2,3.

Les résultats montrent que l'impact de la supplémentation en magnésium est dépendant des concentrations initiales de vitamine D. Lorsqu'elles étaient basses ou insuffisantes, c'est-à-dire inférieures à 30 ng/mL, la consommation de magnésium, les augmentait. Par contre, lorsque les niveaux de vitamine D étaient situés au départ entre 30 et 50 ng/mL, le magnésium les abaissait surtout lorsqu'ils étaient proches de 50 ng/ml.

Les apports quotidiens recommandés en magnésium se situent entre 300 et 420 mg. Dans de nombreux pays industrialisés, l'alimentation ne semble pas couvrir ces apports recommandés et de larges franges de population ont des niveaux insuffisants de magnésium. Une étude montre ainsi qu'aux Etats-Unis, 75 % des femmes ont des apports insuffisants en magnésium. En Allemagne, ces apports sont de seulement 200 mg pour les femmes et de 250 mg pour les hommes. En France 23 % des femmes et 18 % des hommes ont des apports en magnésium en-dessous des recommandations.

Les aliments riches en magnésium incluent notamment les amandes, les bananes, les haricots, les brocolis, le riz brun, les noix de cajou, le jaune d'œuf, l'huile de poisson, les champignons ...