

Magnesium en osteoporose: Een hoge inname van het mineraal magnesium uit de voeding en uit supplementen kan de botdichtheid bevorderen. In een Amerikaanse onderzoek bestudeerde men de botdichtheid van 2038 mensen in de leeftijd van 70 tot 79 jaar. Daarbij werd gekeken naar het magnesiumgehalte van de voeding en eventuele supplementen. Een lage botdichtheid is een belangrijke risicofactor voor botbreuken. Men vond een sterk verband tussen de magnesiuminname en de botdichtheid. Voor elke 100mg magnesium turaat per dag meer steeg de botdichtheid met 2 %. De dagelijkse magnesiuminname van driekwart van de onderzoeksgroep lag onder de officiële dagelijks aanbevolen hoeveelheid (320mg voor vrouwen en 420mg voor mannen) Een onderverdeling werd gemaakt tussen mannen en vrouwen (osteoporose oftewel botontkalking komt veel vaker voor bij vrouwen) en tussen blank en zwart. Het magnesiumgehalte van de voeding van blanke vrouwen verschilde niet van die van zwarte vrouwen. Omdat de blanke vrouwen echter veel meer supplementen gebruikten was hun totale magnesiuminname gemiddeld hoger. Mogelijk om deze reden vond men wel een sterk verband tussen de botdichtheid en de magnesiuminname bij blanke maar niet bij zwarte vrouwen. (*Reuters health, 2005*)