



Magnezyum ve B6 vitamini kombinasyonu, şiddetli stres ve hipomagnezemisi olan sağlıklı yetişkinlere fayda sağlamaktadır

Marion Eberlin, PhD

Bu randomize, tek kör, klinik çalışma magnezyum ve B6 vitamininin kombine uygulanmasına kıyasla tek başına magnezyum takviyesinin etkilerini araştırmıştır. Orta dereceli stres durumlarında çalışma kolları arasında anlamlı bir fark olmamakla birlikte, magnezyum ve B6 vitamini kombinasyonu hipomagnezemi ve şiddetli veya çok şiddetli stres yaşayan hastalara fayda sağlamıştır.

Randomize bir çalışma, ilk defa tek başına magnezyum takviyesinin etkilerini magnezyum ve B6 vitamini kombinasyonunun etkileriyle karşılaştırmıştır [1]. Orta dereceli stres durumlarında çalışma kolları arasında anlamlı bir fark olmamakla birlikte, magnezyum ve B6 vitamini kombinasyonu şiddetli veya çok şiddetli strese maruz kalan hipomagnezemi hastalarına fayda sağlamıştır.

Modern yaşamın bir parçası olan günlük stres, ruh hali, iyilik hali, davranış ve sağlık üzerinde büyük etkilere neden olabilir. Günlük stres faktörleri fiziksel ve ruhsal sağlık problemlerinin ortaya çıkma olasılığını artırmaktadır. Bu çalışmada, magnezyum seviyeleri düşük olan stresli yetişkinler üzerinde tek başına magnezyum takviyesine kıyasla, kombine magnezyum-B6 vitamin takviyesinin etkileri araştırılmıştır.

Potasyumdan sonra en yaygın ikinci hücre içi katyon magnezyumdur. Stres sırasında salgılanan hormonlar, magnezyumun hücre içinden hücre dışı boşluğa doğru hareket etmesine neden olarak, idrarda magnezyum atılımının artmasına ve sonrasında serum magnezyum konsantrasyonlarının düşmesine yol açar. Düşük serum magnezyum seviyeleri ise strese tepki olarak katekolaminler, adrenokortikotropik hormonlar ve kortizol gibi strese bağlı hormonların salınımında artışa neden olarak bunların beyne erişimini engeller. Bunun sonucunda ise düşük stres direnci ve daha fazla magnezyum kaybının olduğu kısır bir döngü ortaya çıkar.

B6 vitamini, depresyon ve anksiyeteyi etkileyen nörotransmitterler üzerinde modülasyon etkileri yaratır; kan basıncını düşürebilir ve kortikosteroid salınımının fizyolojik

etkilerini azaltmak için periferik şekilde etki edebilir. B6 vitamininin, magnezyumun hücre alımını kolaylaştırması, hem atılımını sınırlaması hem de magnezyumun etkinliğini artırması olası nedenlerden biridir.

Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar 10:1 oranında spesifik magnezyum ve B6 vitamini kombinasyonunun, tek başına magnezyuma nazaran magnezyum eksikliği semptomlarını daha hızlı giderdiğini göstermiştir [2]. Bu çalışmada sağlıklı stresli yetişkinlerin buna benzer tepkiler verip vermediği sorusu incelenmiştir. Stres seviyeleri, onaylanmış Depresyon Anksiyetesi Stres Ölçekleri (DASS-42) öz değerlendirme aracının stres alt ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir [3]. DASS, psikolojik stres biçimlerini somatik semptomlarla veya semptomlar olmadan kaydetmek için uygundur. Uzun versiyon (DASS-42), bu üç alt ölçeğin her biri için „0: Bana uygun değil” „3: Bana çoğunlukla veya çoğu zaman uygun“ olmak üzere dört puanlı bir ölçek üzerinden değerlendirilen 14 madde içermektedir.

Bu Faz IV çalışmasında, en az orta dereceli stres ve 0,45 ila 0,85 mmol/l serum magnezyum konsantrasyonlarına karşılık gelen > 18 stres alt ölçeği puanına sahip sağlıklı yetişkinler incelenmiştir. 264 hasta iki çalışma kolundan birine rastgele atanmış ve ya magnezyum-B6 vitamini kombinasyonu (günlük doz 300 mg magnezyum ve 30 mg piridoksin) ya da tek başına magnezyum (günlük doz 300 mg magnezyum) almıştır. Katılımcılar, üç ana öğünden önce iki adet olmak üzere günde altı kaplı tablet almıştır.

Her bir tedavi kolunda DASS-42 stres alt ölçeği düzeyleri arasında hastaların dağılımı benzerdir ve her bir gruptaki

katılımcıların yaklaşık %60'ı şiddetli veya son derece şiddetli strese sahip katılımcılar olarak sınıflandırılmıştır. Her bir çalışma kolundan 130 hasta çalışmayı tamamlayarak değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmanın sonlanım noktaları, tedavinin başlangıcından 4. haftaya ve ardından 8. haftada primer sonlanım noktasına kadar DASS-42 stres alt ölçeği puanlarındaki değişiklik ve advers ilaç reaksiyonlarının (ADR'ler) insidansıdır.

Değiştirilmiş tedavi amaçlı analizde (N = 264 kişi), her iki tedavi kolu da tedavinin başlangıcından 8. haftaya kadar DASS-42 stres alt ölçeği puanında önemli bir düşüş göstermiştir (Mg-B6 vitamin kombinasyonu %44,9, buna karşı Mg %42,4). İki kol arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Bununla birlikte, şiddetli-aşırı şiddetli stres yaşayan (DASS-42 stres alt ölçeği puanı > 25) 162 yetişkinin bulunduğu alt grup analiz edildiğinde tek başına magnezyum ile kıyaslandığında 8. haftada magnezyum-B6 vitamini çalışma kolunda %24 daha büyük ve dolayısıyla anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir ($p = 0,0203$).

ADR'ler bakımından, magnezyum-B6 vitamin kombinasyonu ile tedavi edilen katılımcıların %12,1'i ve tek başına magnezyum ile tedavi edilen katılımcıların %17,4'ü tedaviyle ilgili olabilecek yan etkiler bildirmiştir. En sık rastlanan ADR ishaldir, magnezyum-B6 vitamini kombinasyonu kolundaki katılımcıların %4,5'i ve tek başına magnezyum kolundaki katılımcıların %7,6'sı tarafından bildirilmiştir. Tek başına magnezyum kolundaki katılımcıların birinde gastroenterit görülmüştür. Tüm katılımcılar yan etkilerden kurtulmuştur.

Özet

Bu sonuçlar oral magnezyum takviyesinin hipomagnezemi olan sağlıklı yetişkinlerde stresi azalttığını göstermektedir. Normal stres düzeylerinde magnezyuma B6 vitamininin eklenmesi tek başına magnezyum takviyesinden daha üstün değildir. Bu çalışma, şiddetli-aşırı şiddetli stres yaşayan bireyler için magnezyum ve B6 vitamini kombinasyonunun klinik bir yararını göstermiştir. Streste gözlemlenen düşüşün faydaları, uzun süre sürdürülürse, etkilenen kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde önemli olumlu etkiler oluşturabilir.

Literatür

1. Pouteau et al. Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia: A randomized, single-blind clinical trial. PLOS ONE, Public Library of Science (18.12.2018). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208454>.
2. Iezhita IN et al. Effect of magnesium chloride on psychomotor activity, emotional status, and acute behavioural responses to clonidine, d-amphetamine, arecoline, nicotine, apomorphine, and L-5-hydroxytryptophan. Nutr Neurosci 2011;14: 10–24. <https://doi.org/10.1179/174313211X12966635733277>.
3. Brown TA, Chorpita BE, Korotitsch W, Barlow DH. Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. Behav Res Ther 1997;35:79–89.

Menfaat çatışması: M. Eberlin Sanofi çalışanıdır.

Açıklama: Tıbbi makale ve yayın, Sanofi Aventis Deutschland GmbH tarafından finanse edilmiştir.

Yazı ile ilgili bilgiler

Gönderilme tarihi: 22.10.2020

Kabul tarihi: 22.12.2020

Yayınlanma tarihi: 21.03.2022