



Literatura técnica

Citrato de magnésio

Uso: Interno

CAS: 3344-18-1

Sumário

Introdução	pág. 3
Sugestão de uso	pág. 3
Contribuições	pág. 3
Ficha técnica	pág. 5

Introdução

O citrato de magnésio é um sal mineral formado pela associação do magnésio com o ácido cítrico, amplamente utilizado como fonte biodisponível de magnésio em formulações farmacêuticas e nutricionais.

O magnésio é um mineral essencial envolvido em diversos processos fisiológicos e bioquímicos, incluindo metabolismo energético, síntese proteica, função neuromuscular e equilíbrio eletrolítico. Devido à sua boa solubilidade e biodisponibilidade, o citrato de magnésio é frequentemente empregado em suplementos minerais e em formulações destinadas ao suporte do funcionamento intestinal.

Sugestão de uso

O citrato de magnésio é utilizado por via oral, com doses variando conforme a finalidade da utilização e a necessidade individual. Em suplementação, as doses geralmente fornecem entre 61,5 mg e 350 mg de magnésio elementar ao dia. Em aplicações voltadas ao funcionamento intestinal, podem ser utilizadas doses superiores, conforme orientação profissional.

Contribuições

O citrato de magnésio atua como fonte biodisponível de magnésio, contribuindo para o adequado funcionamento de processos celulares e metabólicos essenciais ao organismo. O magnésio participa como cofator em inúmeras reações enzimáticas relacionadas à produção de energia, síntese de proteínas, condução nervosa e contração muscular.

Além disso, contribui para o equilíbrio eletrolítico e para o funcionamento fisiológico muscular e neuromuscular, participando da regulação da atividade de cálcio e potássio em tecidos excitáveis.

Quando utilizado em concentrações mais elevadas, o citrato de magnésio apresenta efeito osmótico no lúmen intestinal, promovendo atração de água para o intestino, aumento do volume fecal e estímulo fisiológico do peristaltismo intestinal.

Essa atuação favorece o suporte ao metabolismo energético, equilíbrio mineral e funcionamento intestinal.

Ficha técnica

Características do ativo

Aspecto: Pó

Cor: Branco a levemente amarelado

Densidade aparente: 0,8034 g/mL

Solubilidade: Parcialmente solúvel em água fria.

Recomendações farmacotécnicas

Advertências e restrições de uso

USO INTERNO. Produto destinado ao consumo oral. Não exceder a recomendação diária de consumo. Manter fora do alcance de crianças. Gestantes, lactantes e crianças somente devem consumir este produto sob orientação de profissional de saúde. Em caso de hipersensibilidade a algum dos componentes, suspender o uso.

Recomendações de armazenamento e transporte:

Mantenha o recipiente devidamente fechado em ambiente seco e bem ventilado. Armazenar em temperatura ambiente e proteger contra incidência solar direta.

Lote e validade

Vide embalagem.

Referências bibliográficas

- DRUGBANK. Magnesium citrate. Disponível em: <https://go.drugbank.com/drugs/DB11110>. Acesso em: 19 fev. 2026.
- DRUGS.COM. Magnesium citrate Uses, Side Effects & Warnings. Disponível em: <https://www.drugs.com/mtm/magnesium-citrate.html>. Acesso em: 19 fev. 2026.
- DRUGS.COM. Magnesium citrate Drug Interactions. Disponível em: <https://www.drugs.com/drug-interactions/magnesium-citrate.html>. Acesso em: 19 fev. 2026.

Literatura técnica

Citrato de magnésio

**SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS**

@irialmag

Irial  Mag

+55 11 4671-9200 | 0800 940 3210
contato@irialmag.com.br

www.irialmag.com.br