

Hořčík a sexualita: kritické zhodnocení biologických mechanismů, klinických důkazů a praktických implikací

Marek Broul¹⁻³, Aneta Hujová³, Kateřina Langmaierová⁴

¹Sexuologické oddělení, Krajská zdravotní, a. s. – Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o. z.

²Urologické oddělení, Krajská zdravotní, a. s. – Nemocnice Litoměřice, o. z.

³Fakulta zdravotnických studií, Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem

⁴Oddělení klinické farmacie, Krajská zdravotní, a. s. – Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o. z.

Hořčík je esenciální intracelulární kation zapojený do více než 300 enzymatických reakcí. Z hlediska sexuálního zdraví je významný zejména svou účastí na nervosvalové funkci, endoteliální homeostáze, vazodilataci, energetickém metabolismu, regulaci glykemie a krevního tlaku, stresové odpovědi a kvalitě spánku. Přímé klinické důkazy o tom, že suplementace hořčíku zlepšuje sexuální funkce, jsou však omezené. Nejvíce údajů je k dispozici pro mužskou sexualitu, zejména pro souvislost mezi nižším stavem zásob hořčíku a erektilní dysfunkcí, avšak převážně na podkladě observačních studií. U ženské sexuality jsou přímá data skromná a dostupná literatura spíše podporuje nepřímý význam hořčíku přes ovlivnění bolesti, premenstruační symptomatiky, nálady a spánku než prokázaný přímý účinek na sexuální funkce. V psychiatricko-psychosomatické rovině existují omezené až středně přesvědčivé důkazy pro možné zlepšení některých parametrů spánku a depresivní symptomatiky, výsledky studií jsou však heterogenní a nelze je bez dalšího přenášet na sexuální obtíže. Z klinickofarmakologického hlediska je nezbytné rozlišovat jednotlivé soli hořčíku, jejich biologickou dostupnost, dávku elementárního hořčíku, toleranci a interakční profil. Současná literatura proto nepodporuje zařazení hořčíku mezi standardní léčebné modality sexuálních dysfunkcí. Podporuje však jeho význam jako potenciálně modifikovatelného faktoru u vybraných pacientů, zejména při podezření na deficit, u nemocných s kardiometabolickým rizikem a v kontextu poruch spánku či psychické zátěže. Pro klinickou praxi je téma důležité především proto, že hořčík může představovat jeden z ovlivnitelných faktorů širšího biologického terénu, který sexuální zdraví moduluje.

Klíčová slova: hořčík, sexualita, sexuální zdraví, erektilní dysfunkce, endoteliální funkce, klinická farmakologie.

Magnesium and sexual health: biological mechanisms, clinical evidence and practical implications

Magnesium is an essential intracellular cation involved in more than 300 enzymatic reactions. In the context of sexual health, its relevance mainly derives from its role in neuromuscular function, endothelial homeostasis, vasodilation, energy metabolism, glucose and blood pressure regulation, stress response and sleep quality. Direct clinical evidence that magnesium supplementation improves sexual function remains limited. The strongest signal concerns male sexual health, particularly the association between lower magnesium stores and erectile dysfunction, but available data are mainly observational. In women, direct evidence is scarce and the literature rather supports

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest and financial disclosures:

None.

Funding/Support:

None.

Cit. zkr.: Klin Farmakol Farm. 2026;40(3):170-175

<https://doi.org/10.36290/far.2026.016>

Článek přijat redakcí: 29. 3. 2026

Článek přijat k tisku: 6. 5. 2026

MUDr. Marek Broul, Ph.D., MBA, FECSM

marek.broul@ujep.cz