

MAGNESIO: PROPRIETÀ E BENEFICI

24

Mg

12 MAGNESIUM



24% della massa terrestre



Cofattore critico in + **300 REAZIONI ENZIMATICHE**



Il **Mg** agisce in stretta connessione con calcio e fosforo

I loro livelli sono regolati dagli ormoni paratiroidei

Il contenuto di Mg nell'organismo adulto è di **~22-26 g**.

Il **rene** è il principale regolatore dell'omeostasi del magnesio.

- 99%** è dentro le cellule
- 85%** scheletro
- 14%** tessuti molli e fegato
- 1%** nello spazio extracellulare.

Range normale dei valori di Mg nel sangue:
1.8 mg/dL - 2.3 mg/dL
 corrispondenti a 0.74 mmol/L - 0.94 mmol/L.

10+2 FONTI DI MAGNESIO (mg/100 g di alimento)

CACAO IN POLVERE	520 mg/100 g
SPINACI E VERDURE A FOGLIA VERDE**	756 mg/100 g
SEMI DI GIRASOLE	390 mg/100 g
SEMI DI ZUCCA	270 mg/100 g
MANDORLE	395 mg/100 g
NOCI E FRUTTA SECCA	200 mg/100 g
BASTONCINI DI CRUSCA	210 mg/100 g
BURRO DI ARACHIDI	180 mg/100 g
GERMOGLI DI FRUMENTO	130 mg/100 g
CRACKER DI SEGALE	100 mg/100 g
POP-CORN	81 mg/100 mg
PANINI DOLCI INTEGRALI	75 mg/100 g

** Il magnesio è un costituente della clorofilla

NB

Più dell'80% del magnesio viene rimosso dai trattamenti di raffinazione dei cereali.

IL MAGNESIO NELLA DIETA DEGLI ITALIANI

LIVELLI MEDI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI (SINU):

250-350 mg al giorno per adulti e anziani

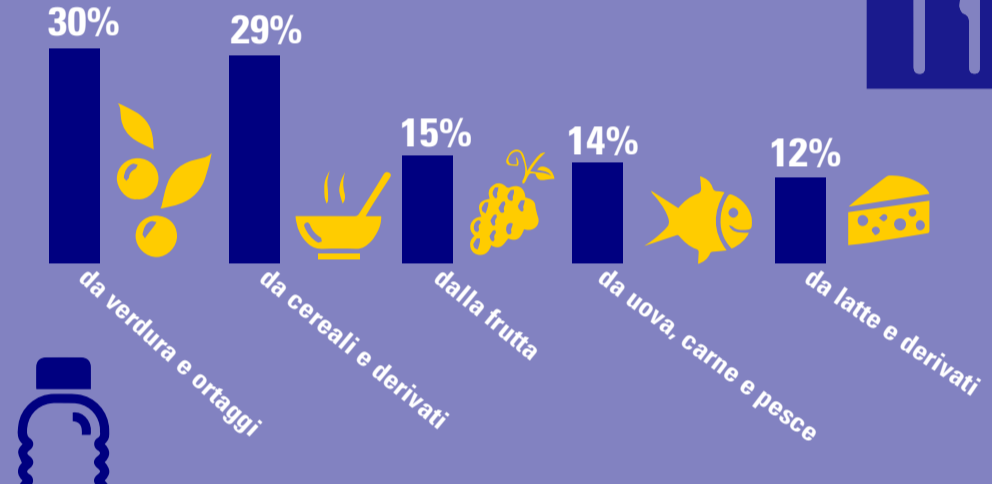


450 mg al giorno per le donne in gravidanza e allattamento



254 mg apporto medio giornaliero con gli alimenti (bevande escluse)

DI CUI



1 litro di acqua al giorno apporta da 1 a 50 mg di Mg

+Mg

FAVORISCONO L'ASSORBIMENTO DI Mg

- Apporto regolare di calcio
- Alimenti proteici (carne, pesce, uova, etc)
- Fosforo, zinco
- Vitamine B1, B6, e D
- Fibre

RIDUCONO L'ASSORBIMENTO DI Mg

- Fitati
- Alto apporto di Calcio
- Eccesso di alcolici
- Interventi chirurgici
- Malattie del fegato (epatopatie)
- Uso di contraccettivi orali
- Assunzione prolungata di diuretici
- Trattamenti antibiotici
- Chemioterapia

-Mg

BENEFICI DEL MAGNESIO

- Aumenta la **produzione di energia**, contrastando spossatezza e affaticamento
- Svolge un'importante attività **miorilassante** e scioglie i crampi
- Allevia le emicranie, la dismenorrea e i **disturbi premenstruali**
- Dona sollievo dal **mal di schiena**
- Concorre a ridurre il **rischio di cardiopatie**
- Agevola l'aumento del **colesterolo** buono e favorisce la riduzione di quello totale
- Aiuta a mantenere **valori pressori normali**
- Riduce il rischio di **crisi asmatiche** e di reattività bronchiale
- Dà sollievo ai **disturbi urinari** come la cistite
- Favorisce la **digestione**
- Contrasta la formazioni di **calcoli** renali e della cistifellea
- È indispensabile per lo sviluppo e l'integrità di **ossa e denti**
- Fornisce un rapido sollievo in caso di **costipazione**
- Contribuisce alla salute del **sistema immunitario** e combatte l'invecchiamento
- Mantiene più forti **unghie e capelli**

-Mg

PRINCIPALI SEGNI E SINTOMI DA CARENZA DI MAGNESIO

- Confusione mentale
- Difficoltà di concentrazione
- Irritabilità, nervosismo, aggressività
- Debolezza, spossatezza muscolare
- Crampi muscolari
- Disturbi della trasmissione neuromuscolare
- Male alla schiena e dolori articolari
- Osteoporosi
- Aritmie e altri disturbi cardiaci
- Emicrania
- Perdita di appetito
- Disturbi del sonno
- Predisposizione allo stress e alle malattie croniche
- Riacutizzazione crisi asmatiche
- Stati depressivi

AVVERTENZE

Un uso eccessivo di Mg può causare nausea, diarrea, debolezza muscolare, disturbi depressivi. La supplementazione di Mg va evitata in caso di: gravi problemi renali, miastenia grave, pressione bassa. In tutti questi casi rivolgersi sempre al proprio medico.

FONTI

SITOGRAFIA

SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana/Livelli giornalieri raccomandati di magnesio. <http://www.sinu.it/html/pag/12-MINERALI.asp>
 Epicentro ISS, Ministero della Salute, Sali minerali <http://www.epicentro.iss.it/problemi/sali/macroelementi.asp>
 Ministero della Salute - direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la Nutrizione - Apporti giornalieri di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari / Revisione febbraio 2015

LAVORI SCIENTIFICI

"Parazzini F et al - Magnesium in the gynecological practice: a literature review. Magnes Res 2017 Feb 1;30(1):1-7
 Chang JJ - Magnesium: potential roles in neurovascular disease. Front Neurol, 15 April 2014
 Phuoc-Chi T Pham - Hypomagnesemia: a clinical perspective. International Journal of Nephrology and Renovascular Disease 2014;7 219-230
 Stella Lucia Volpe - Magnesium chloride for health and Rejuvenation. Nexus, Oct-Nov 2008
 Bourke B - Magnesium chloride for health and Rejuvenation. Nexus, Oct-Nov 2008
 Moe SM - Disorders Involving Calcium, Phosphorus, and Magnesium. Prim Care 2008 June ; 35(2): 215-vi
 Seo JW, Park TJ - Magnesium Metabolism. Electrolyte & Blood Pressure 6:86-95, 2008

BIBLIOGRAFIA

Colonna S, Folco G, Marangoni F - I cibi della salute. Springer-Verlag Italia, 2013
 Acerra L - Magnesio. Come reintegrare un minerale utile per la nostra salute. Macro Ed, Cesena, 2012
 Ursell A - Guida alle vitamine e ai minerali. Tecniche Nuove Ed, 2002
 Valnet J - Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali. Giunti Ed, Milano, 2004

