



un amico di nome magnesio

Aiuta a sentirsi meglio ed è particolarmente utile in alcuni momenti della vita femminile. Non tutti, però, lo conoscono davvero e sanno capire quando scarseggia e va integrato

È fondamentale per alcune importanti attività dell'organismo e, in generale, gli esperti dicono che aiuta a stare meglio. Agisce, infatti, su più fronti ed è particolarmente utile alle donne, che vivono situazioni in cui è necessario un suo apporto maggiore, come la gravidanza e l'allattamento; inoltre, combatte efficacemente i fastidiosi sintomi della sindrome premestruale e della menopausa. Spesso, però, l'importanza del magnesio è sottovalutata, tanto che alcuni sintomi da carenza non vengono riconosciuti come tali. Invece, una corretta alimentazione e, quando serve, una sua integrazione, possono risolvere molti stati di malessere.

Va introdotto ogni giorno

Il magnesio è un oligoelemento fondamentale per alcune attività dell'organismo: è utile per la contrazione muscolare del cuore, regola la trasmissione nervosa, contribuisce alla sintesi delle proteine, migliora l'assorbimento di calcio, sodio e potassio e aiuta il rilassamento muscolare, diminuendo l'eccitabilità della membrana cellulare del muscolo.

■ Il corpo umano adulto ne contiene circa 25 grammi, per lo più concentrati nelle ossa; è presente

anche nei muscoli e nei tessuti molli, in particolare nel sistema nervoso, nel cuore, nel fegato, nei reni, nell'apparato digerente e nelle ghiandole endocrine.

■ Il fabbisogno giornaliero, in condizioni normali, si aggira sui 6 milligrammi per chilo di peso corporeo, cioè 360 mg circa per una donna che pesa 60 kg e circa 420 per un uomo che pesa 70 kg.

■ Durante la gravidanza e l'allattamento, però, il fabbisogno cresce, per cui si

consiglia un aumento di 40 milligrammi, arrivando a circa 400 milligrammi di magnesio al giorno in gravidanza (per una donna di 60 chili) e di 30 milligrammi in più durante l'allattamento.

■ Anche nel periodo premenstruale occorre aumentare l'apporto di magnesio, così come in menopausa, quando questa sostanza è utile anche per contrastare l'osteoporosi, in quanto ha un ruolo importante nella fissazione del calcio nelle ossa.



I CIBI PIÙ RICCHI

(quantità di magnesio per 100 g)

crusca	550 mg
cacao in polvere	420 mg
mandorle	264 mg
anacardi	260 mg
germe di grano	255 mg
soia	240 mg
arachidi	175 mg
pistacchi	158 mg
riso integrale	150 mg
nocciole	140 mg
noci	131 mg
farina integrale	113 mg
spinaci cotti	80 mg
carciofi cotti	66 mg
formaggio grana	63 mg
formaggio pecorino	40 mg
latte vaccino intero	12 mg



Segnali da carenza

Se l'apporto di magnesio è inadeguato, già dopo 5-7 giorni si avvertono segnali da carenza, più o meno intensi a seconda delle persone e delle circostanze.

■ I sintomi che possono rappresentare un campanello d'allarme ed evidenziare un deficit di magnesio nell'organismo sono:

- debolezza muscolare, mancanza di coordinazione;
- tremori, contrazioni muscolari, crampi;
- disturbi dell'umore, inquietudine, ansiosità;
- irritabilità, insonnia, disturbi del sonno;
- modificazioni dell'elettrocardiogramma.

■ Essendo disturbi riconducibili a malattie diverse, è necessario rivolgersi al medico per escludere altre cause. Se il dottore sospetta una carenza di magnesio, può consigliare una cura con integratori (che non presentano effetti collaterali) o una dieta ricca di alimenti che lo contengono, da seguire per circa 15-20 giorni per osservare se i sintomi diminuiscono. È difficile, infatti, avere la certezza diagnostica di una carenza di magnesio nell'organismo, perché dalle analisi del sangue si può dedurre quello circolante nel plasma, che è solo l'1%, ma non quello contenuto nelle cellule (cioè il 99%).

ATTENZIONE ALL'ALIMENTAZIONE

Il magnesio si introduce nell'organismo attraverso la dieta, ma il 20% della popolazione italiana ha un'alimentazione insufficiente da questo punto di vista. È importante, quindi, modificare le proprie abitudini a tavola, introducendo cibi che siano particolarmente ricchi di questo elemento. Come si può vedere nella tabella qui a lato, la frutta secca ne contiene notevoli quantità; essendo però ricca di grassi e quindi molto calorica, non dovrebbe essere consumata in aggiunta alla dieta normale, ma piuttosto in sostituzione di altri alimenti grassi. In ogni caso, il fabbisogno giornaliero non può essere soddisfatto da un singolo cibo, ma è necessario mangiare in modo variato, facendo attenzione a includere nella dieta quotidiana almeno due-tre porzioni di verdura e cereali (preferibilmente integrali). Questo assicura generalmente il giusto apporto di magnesio.

Quando serve un'integrazione

In alcune situazioni è più probabile che l'organismo richieda un maggiore apporto di magnesio. Per esempio in un periodo di tensione, che ne provoca un maggiore consumo e dunque una possibile carenza che, a sua volta, causa una ridotta tolleranza allo stress, innescando un circolo vizioso che ostacola il recupero dell'equilibrio. Anche un intenso allenamento sportivo e l'avanzare dell'età portano a una "perdita" di magnesio (per sudorazione nel primo caso e ridotto assorbimento nel secondo). In alcune situazioni, poi, come la gravidanza o l'allattamento, è necessario un apporto maggiore per "nutrire" anche il bambino, ma risulta utile un incremento anche dopo le operazioni chirurgiche, quando si prendono farmaci che riducono l'assorbimento renale come i diuretici o nei casi di mal assorbimento intestinale. Infine, il magnesio risulta particolarmente adatto per ridurre i sintomi della sindrome premestruale (mal di testa, sbalzi di umore, tensione al seno, dolore addominale) e della menopausa (irritabilità, stati d'ansia, affaticabilità, lieve depressione, sonno disturbato). In tutti questi casi, una particolare attenzione all'alimentazione e una cura a base di magnesio possono ridurre i disturbi.

Servizio di Livia Zachetti.

Con la consulenza della dottoressa Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica dell'ospedale San Raffaele Remati di Milano.

PRODOTTI PER OGNI ESIGENZA

Gli integratori di magnesio sono prodotti che apportano un supplemento di questa sostanza in caso di scarsa introduzione con la dieta o di un aumentato fabbisogno da parte dell'organismo. In commercio ne esistono diverse tipologie ed è fondamentale scegliere quella che più si adatta alla situazione che si sta vivendo. Per esempio: MG.K Vis o Daigo se serve integrare anche il potassio; Donnamag-menopausa e Donnamag-sindrome premestruale che contengono anche calcio e potassio, Easymag per le altre situazioni.

