

# FARMACIA COMUNALE DI BARICELLA



## MAGNESIO

### UN ELEMENTO ESSENZIALE PER IL BENESSERE

Coinvolto in più di 300 reazioni enzimatiche è fondamentale per il benessere di tutto l'organismo. Inoltre è indispensabile per la produzione di energia a livello cellulare, la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione/rilasciamento muscolare. Non solo: agisce sull'ipotalamo, la "centralina" dell'umore; se il magnesio è carente possono esserci dei campanelli di allarme quali contratture, crampi, sindrome premestruale e dismenorrea, ansia, stanchezza, irritabilità, digrignamento dei denti, sensibilità accentuata ai rumori, acufeni, astenia con difficoltà di concentrazione.

Ecco perché non bisognerebbe mai farsi mancare nella dieta i cibi che lo contengono, quali ad esempio:

- Verdure a foglia larga (bietola, spinaci), carciofi
- Cereali (miglio, mais)
- Frutta secca (nocciole, pistacchi, noci)
- Legumi (ceci, lenticchie)
- Pesce

Secondo recenti dati statistici il 77% delle donne e il 72% degli uomini assumono mg in quantità inferiore rispetto all'apporto giornaliero raccomandato, ovvero 300-500 mg al giorno. L'alimentazione odierna e una vita quotidiana dai ritmi estenuanti, riducono al minimo la presenza di questo prezioso minerale nel nostro organismo. Gran parte del magnesio naturalmente presente negli alimenti viene perso a causa della raffinazione (circa l'80%) e della cottura dei cibi. Altro fattore da non sottovalutare è la sua ridotta presenza nei vegetali a causa dell'impoverimento dei terreni di coltura e dell'uso di pesticidi e anticrittogamici.

In molte circostanze quindi possono essere utili integratori a base di magnesio. Se consideriamo che nel nostro organismo è presente in forma salificata, è importante la scelta della tipologia di sali selezionati, che devono essere biodisponibili e ben tollerati.

Ogni forma di magnesio ha delle particolarità, che la rendono più funzionale di altre in alcuni ambiti di utilizzo.

Il magnesio pidolato è una forma di magnesio organico facilmente assorbibile dal nostro organismo e molto biodisponibile. Particolarità: ne è stata studiata l'efficacia nel trattamento della sindrome premestruale. Per gli effetti neurosedativi e di decontrazione muscolare.

Il magnesio glicerofosfato, rispetto alle altre forme, viene veicolato più facilmente a livello delle terminazioni nervose e nelle cellule del sistema nervoso, poiché attraversa rapidamente e senza difficoltà le membrane cellulari: qui interviene nei processi che portano alla produzione di energia.

Particolarità: la presenza di fosforo rende il magnesio glicerofosfato interessante per l'integrazione dei soggetti con osteopenia o osteoporosi.

Il magnesio carbonato è scarsamente assorbito dall'organismo umano, mentre il magnesio citrato ha un'ottima biodisponibilità.

#### **QUESTI I SINTOMI PIÙ COMUNI DI UNA CARENZA DI MAGNESIO:**

Contratture, crampi e clonie.

Fascicolazioni palpebrali.

Parestesie soprattutto delle estremità.

Mal di testa, cefalea.

Astenia e stanchezza soprattutto mattutina, difficoltà di concentrazione.

Insonnia e ansia.

Sindrome premestruale e dismenorrea.

Ipereccitabilità neuro-muscolare.

Disturbi dell'apparato respiratorio.

Disturbi dell'apparato cardiovascolare (es. tachicardia, extrasistolia, ecc.).

Dolori osteo-articolari e muscolo tendinei.

Disturbi trofici delle unghie e dei capelli.