

MAGNESIO

Il corpo umano contiene mediamente 25 g di magnesio: più del 60% si trova nello scheletro e circa il 27% nei muscoli. Il magnesio è coinvolto in più di 300 reazioni metaboliche essenziali ed ha un importante ruolo nella generazione di energia aerobica ed anaerobica.

Altre funzioni del magnesio includono la coordinazione neuromuscolare, la mineralizzazione ossea e il funzionamento del sistema immunitario.

Il magnesio è importante per l'assorbimento e il metabolismo della vitamina D.

Si stima che l'esercizio fisico aumenti il fabbisogno di magnesio di circa il 10-20%.

Nei paesi occidentali la popolazione spesso non assume abbastanza magnesio: negli Stati Uniti, ad esempio, circa il 68% della popolazione non raggiunge la razione giornaliera consigliata (RDA).

DOVE SI TROVA ?

Gli alimenti più ricchi di magnesio sono : aringa, tonno, merluzzo, carciofi, broccoli, bietole, spinaci, noci, mandorle e semi di zucca.

DOSE GIORNALIERA CONSIGLIATA (RDA)

Donne: 320mg/giorno - Uomini: 420 mg/giorno.

QUANDO INTEGRARE

I principali sintomi da carenza di magnesio sono stanchezza diffusa, irritabilità, affaticamento muscolare. L'integrazione entra in gioco in caso di insufficiente apporto di magnesio con gli alimenti, in caso di carenze accertate (meglio se dal medico curante) e in caso di intensa attività fisica. In questi casi si consiglia di assumere integratori di magnesio con dosaggi dai 200 ai 400 mg al giorno.

QUALE INTEGRATORE DI MAGNESIO ASSUMERE ?

Il magnesio si trova in commercio con diverse formulazioni. Queste le principali:

- **Cloruro di Magnesio:** è la forma di magnesio più biodisponibile in commercio. Utile soprattutto per chi svolge un'intensa attività fisica, per contrastare i dolori premestruali e in caso di disidratazione dovuta a problemi intestinali. Meglio evitare questa formulazione se si soffre di acidità gastrica.
- **Magnesio Citrato** (conosciuto anche come "Magnesio Supremo"): ha una buona biodisponibilità e può essere usato in caso di carenze accertate di magnesio e per contrastare la stitichezza.
- **Magnesio Ossido:** forma poco biodisponibile di magnesio, frequentemente usata come lassativo.
- **Magnesio Pidolato:** formulazione spesso usata negli integratori per sportivi. Grazie all'assorbimento veloce è utile durante l'attività fisica per prevenire i crampi muscolari.

NB : Assumere gli integratori di Magnesio lontano dai pasti massimizza l'assimilazione. A chi invece soffre di problemi intestinali è consigliato assumere Magnesio durante il pasto (o suddividere l'integratore in più assunzioni durante i pasti della giornata)