

Importanza del magnesio Dott. Maurizio Palmioli

Anche se la massa totale è di circa 25 grammi all'interno di un organismo adulto e, per di più concentrato per metà nelle ossa, il magnesio è comunque un minerale molto importante.

Basti pensare che, oltre a regolare numerose reazioni enzimatiche, quali quelle destinate alla produzione, trasporto e immagazzinamento di energia, favorisce l'attività del sistema nervoso e cardiovascolare ed è indispensabile nella contrazione muscolare.

Data l'importanza di questo oligoelemento e la sua bassissima concentrazione corporea, la perdita di quantità anche piccole di magnesio, può dar luogo a sintomatologie di una certa importanza, ma come si possono verificare carenze di magnesio e quali sono le manifestazioni del deficit?

Carenze di magnesio possono essere legate a cattivo o insufficiente assorbimento, a causa di patologie intestinali o a forme particolarmente gravi e protratte di diarrea o ancora a diete particolarmente rigide o ricche di fibre che limitano l'assorbimento del magnesio presente negli alimenti.

Altra possibile causa di carenza è l'eccessiva perdita urinaria, che può essere legata ad insufficienza renale, all'uso di diuretici o di farmaci nefrotossici o l'abuso di alcol, oppure ancora, alterazioni del metabolismo del calcio, che inducono una maggiore eliminazione di magnesio, alterazioni nell'attività delle ghiandole paratiroidi, interventi chirurgici o ustioni estese.

Come si vede il metabolismo cellulare del magnesio può essere alterato con estrema facilità ed i sintomi di questo deficit sono prevalentemente a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, ma si possono sviluppare anche segni clinici di tipo neuromuscolare, neurovegetativo, neuropsichico :

- Crampi muscolari, mialgie, affaticabilità e astenia muscolare;
- Palpitazioni, pallore, vampate di calore;
- Crampi gastrici, sindrome da colon irritabile, meteorismo, cefalea;
- Irritabilità, inquietudine, senso di angoscia e di oppressione toracica ecc.

Le donne in età fertile inoltre, possono manifestare disturbi da carenza di magnesio dovuti a patologie legate al ciclo mestruale quali dismenorrea e sindrome premestruale.

Un'alimentazione sufficientemente varia assicura all'organismo l'apporto della quantità necessaria di magnesio, ovvero 6 milligrammi per chilo di peso ogni giorno con incrementi in periodi di aumentato fabbisogno quali gravidanza o allattamento.

Le principali fonti di magnesio sono i vegetali verdi (spinaci, bietola), la frutta secca (mandorle, arachidi) e fresca (pesche), i cereali integrali, il mais ed i legumi secchi (ceci e fagioli).

Nei casi di deficit più marcati legati a situazioni patologiche, oltre all'apporto alimentare di magnesio è utile una supplementazione orale, ossia l'uso di integratori contenenti magnesio quali, in particolare, il magnesio pidolato le cui formulazioni consentono di ripristinare rapidamente livelli ottimali di magnesio tanto a livello intracellulare quanto a livello extracellulare con un profilo di tollerabilità molto elevato (raramente si sono manifestati sintomi quali dolori addominali e diarrea). Tuttavia dal momento che il magnesio è eliminato per via renale, la somministrazione di pidolato è sconsigliata nei casi di grave insufficienza renale.