



ANDREA SAVINI
N A T U R O P A T A

Federazione Italiana Naturopati Riza
Master Seminariale Hermes Università degli Studi Milano
Registro Regionale Lombardo Operatori Disciplina Bionaturali N. 184



Il valore fondamentale del magnesio

È uno degli **elementi chimici fondamentali** nei processi vitali dell'uomo e da esso dipendono innumerevoli processi metabolici, la buona **funzionalità muscolare**, **l'umore** e frequentemente i **mal di testa**: parliamo del Magnesio.

Questo elemento è diventato oggetto di interesse per il mondo della medicina attorno agli anni '30, quando da alcuni studi sulla sua carenza condotti su dei ratti, emerse che questi ultimi avevano delle reazioni esagerate a degli stimoli sonori. La ricerca proseguì e negli anni '50 si arrivò a studiare gli effetti che la mancanza di magnesio aveva sull'essere umano. Ciò che gli studi evidenziarono fu che i soggetti che presentavano carenza di magnesio risultavano iper irritabili, presentavano **astenia** (stanchezza e stanchezza cronica) e spesso **cefalea, vomito e diarrea**.

In alcuni casi addirittura manifestavano apatia, disorientamento, **ipertensione**, cambiamenti di personalità e, incredibile a dirsi, delirio.

Al contrario, fu notato come un eccesso di assunzione di magnesio entro determinati periodi di tempo, non causava alcun effetto secondario poiché l'organismo tende ad assorbirne solo la quantità necessaria a svolgere le sue funzioni mentre espelle il restante sotto forma di feci.

Eppure, se analizziamo la quantità di magnesio presente nel nostro corpo, si scopre che in un adulto medio, esso è presente solo nella quantità di 30 grammi, contenuto per lo più all'interno delle ossa. Una grande percentuale di questi 30 grammi si trova nei liquidi corporei, dove insieme al potassio e al calcio è tra gli ioni più presenti. Ma che **funzioni svolge** in realtà il Magnesio? Iniziamo col dire che costituisce la **linfa vitale per circa 300 enzimi** che forniscono energia ai processi vitali del corpo. Inoltre la sua presenza è **indispensabile nei muscoli scheletrici e cardiaci**.

Infine, a livello cellulare, partecipa all'**eccitabilità** di quelle nervose e muscolari, e alla **trasmissione** dei segnali elettrici dall'una all'altra a livello delle sinapsi regolando il passaggio degli ioni che attraversano le membrane cellulari. Affinché il magnesio svolga correttamente le sue funzioni, occorrerebbe **assumerne almeno 300 mg al giorno**, circa 500 nel periodo della gravidanza o dell'allattamento. Una dieta equilibrata, solitamente, consente l'assunzione di circa 350 mg di questo importante elemento, tuttavia, soprattutto se si è abituati a non essere troppo attenti alla dieta, o nel caso di regimi alimentari volti a un rapido e non controllato dimagrimento o nei casi di alcolismo è molto facile sviluppare carenze. Queste ultime influiscono notevolmente sull'umore e come detto, possono dar vita anche a feroci mal di testa.

Quali sono gli alimenti che bisogna assumere per consentirne un corretto assorbimento? I cibi che ne sono più ricchi sono i vegetali, essendo il magnesio parte della clorofilla. Tra questi i migliori sono la crusca, il cacao, la farina di soia e le verdure. Altra causa di carenza può essere l'assunzione prolungata di diversi farmaci e anche alcuni disturbi ormonali. Tuttavia nei casi di **carenza moderata** non c'è da preoccuparsi. Basta infatti **utilizzare dei sali di magnesio per ripristinarne i naturali valori**. Tra questi, non è opportuno servirsi del solfato di magnesio in quanto porta a un ridotto assorbimento mentre sono preferibili sali che hanno una buona permeabilità attraverso le membrane intestinali. Discorso diverso se la **carenza è grave**. In questo caso il modo migliore per risolvere il problema è l'assorbimento di magnesio tramite **endovena**.