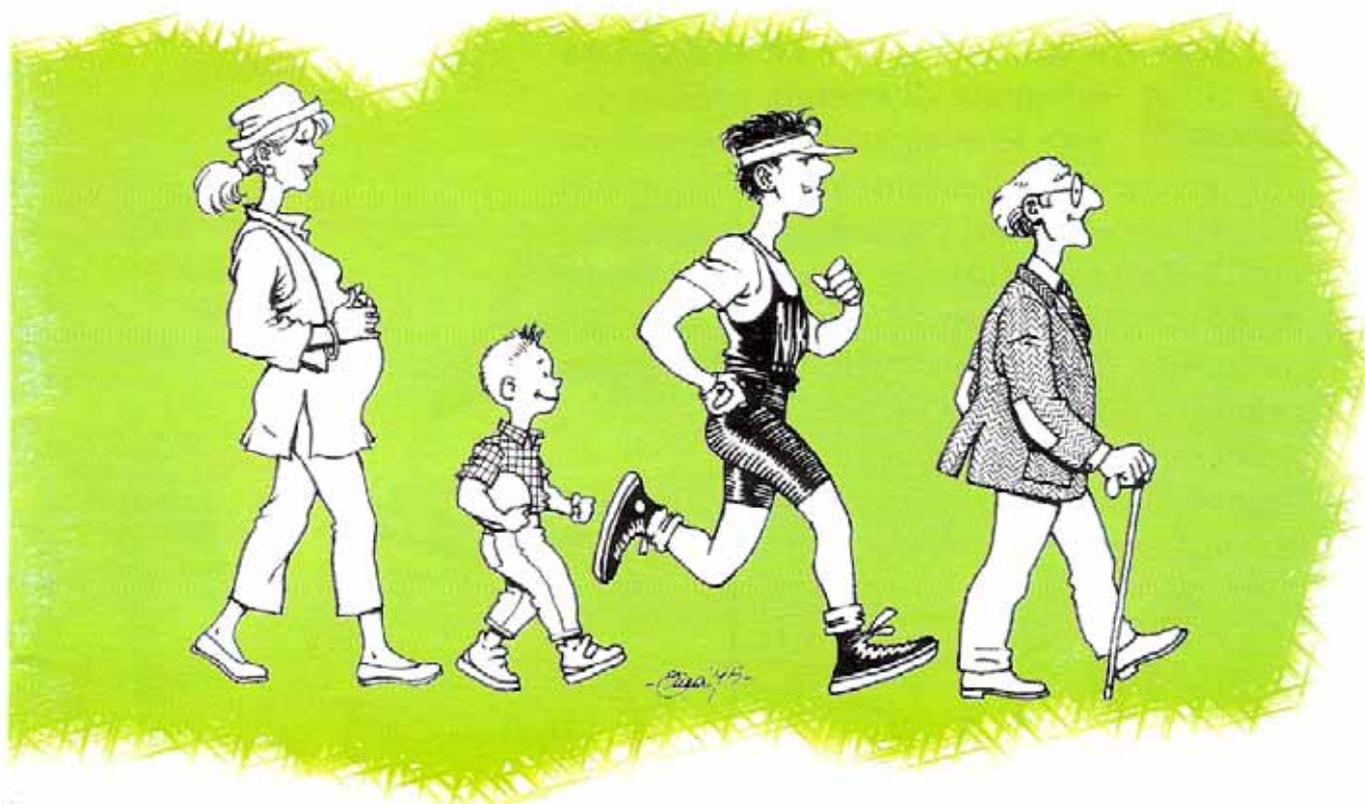

IL MAGNESIO



ALIMENTAZIONE E BENESSERE

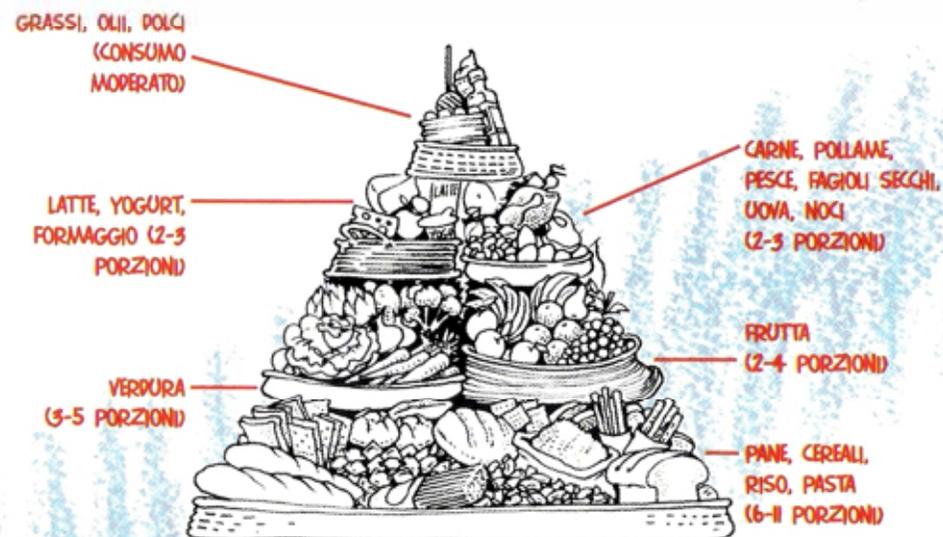
IL BENESSERE COMINCIA A TAVOLA

La macchina-uomo è un meccanismo complesso e a suo modo perfetto. Ha però bisogno, per conservarsi, di poter disporre con continuità ed in maniera adeguata di energia per assicurare lo svolgimento dei processi che avvengono incessantemente in tutte le sue cellule e in tutti i tessuti; per rinnovare continuamente tutte le sue strutture, in modo che siano sempre "nuove" ed al massimo grado di efficienza e funzionalità; per regolare ed attivare tutti i processi interni e per utilizzare al meglio il cibo che ingeriamo.



LA NOSTRA SITUAZIONE ALIMENTARE E NUTRIZIONALE

GUIDA ALIMENTARE A PIRAMIDE



Oggi, almeno nel mondo occidentale, esiste abbondanza di cibo; la scelta è così guidata da gusti personali, abitudini acquisite, capricci momentanei, condizionamenti pubblicitari, pura gratificazione personale, ritmi lavorativi. Inoltre, all'ampia disponibilità di cibo non si accompagna sempre una parallela soddisfazione delle richieste dell'organismo in vitamine e minerali. Le derrate conservate troppo a lungo e industrialmente raffinate perdono buona parte del loro naturale patrimonio di vitamine e minerali. Lo stesso succede durante la cottura, specie se prolungata, e più ancora quando il consumo non avviene immediatamente dopo. Dobbiamo quindi concludere che le conoscenze sulla composizione nutrizionale di ogni alimento servono solo per controllare l'ingestione di principi nutritivi "stabili" (zuccheri, amidi, grassi saturi, fibre etc.), ma non ci aiutano a prevedere, ad esempio, la quota totale di vitamine e minerali che realmente avremo a nostra disposizione.

FORSE NON CI NUTRIAMO SEMPRE BENE

Ecco così che nel ricco mondo occidentale siamo esposti alla possibilità di bilanci non adeguati dei principi nutritivi - minerali e vitaminici - che occupano tutti i punti chiave nei processi biochimici dell'organismo (o, come si dice, "i punti chiave del nostro metabolismo").

Un bilancio carente momentaneo può non avere conseguenze sullo stato dei tessuti e delle cellule.

L'organismo sano costruisce scorte ed adegua i suoi processi per tamponare una situazione fuori dalla norma.

Anche un organismo sano non può sopportare sollecitazioni negative per lunghi periodi di tempo. Se ci si rende conto razionalmente di "stare in salute", come si usa dire, eppure di avvertire disturbi non ben classificabili, molto probabilmente ci troviamo in una situazione ripetuta di bilancio non ottimale di qualche principio nutritivo, perché questo non è presente nel nostro cibo abituale in quantità realmente utile.



INGERIAMO SPESSO POCHI MINERALI

Non a tutti è noto però che esiste un concreto rischio di deficit protratto anche per i minerali, con conseguenze anche gravi, se solo ricordiamo le funzioni assolte da quelli più noti.

Il ferro è essenziale per la migliore "costruzione" dei globuli rossi. Il calcio è l'elemento base delle strutture ossee e dentali. Lo iodio è indispensabile per la tiroide ed i suoi ormoni.



...E TRA QUESTI, ANCHE IL MAGNESIO

Un elemento che frequentemente non è presente in quantità adeguata nei consuntivi nutrizionali giornalieri è il Magnesio.

E' un elemento poco noto, non "popolare" come ferro, calcio o iodio, eppure importantissimo. D'abitudine lo si collega soltanto ai medicinali antiacidi, ed ai purganti, e non si sospetta che, veicolato con il cibo, esso entra in ogni cellula dell'organismo come uno dei regolatori principali. La vita moderna è piena di situazioni stressanti, e lo stress è una situazione che subiamo, o cerchiamo di combattere. Sentirsi svogliati, apatici, poco reattivi, può essere conseguenza di stress, oppure più semplicemente, di un deficit di Magnesio.



IL MAGNESIO E L'ORGANISMO

Il Magnesio è fondamentale per l'organismo: assorbito dall'intestino giunge in tutte le sue cellule, ripartendosi per il 50% nelle ossa e nei denti; per il 25% nei muscoli, per il 24% negli altri tessuti "moli". Soltanto l'1% rimane al di fuori delle cellule, nel liquido che le circonda e nel plasma.

Questa localizzazione del Magnesio è di primaria importanza.

Esso si accompagna sempre con altri minerali che, come il Magnesio, si localizzano all'interno delle cellule.

Se le concentrazioni dei vari elementi sono corrette, i muscoli, ad esempio, sono in grado di contrarsi con tutta la loro potenza e gli stimoli nervosi sono rapidi ed efficaci.

Il Magnesio aiuta questo dinamismo delle cellule e dei tessuti che le contengono - essendo direttamente coinvolto nella continua formazione delle scorte energetiche.



FABBISOGNO E FONTI ELEMENTARI DI MAGNESIO

Come per ogni principio nutritivo essenziale, anche per il Magnesio è stato valutato il valore del fabbisogno giornaliero raccomandato. Questo è compreso tra 270 e 350 mg al giorno per l'uomo-medio in condizioni di attività normale.

La Comunità Europea ha fissato un valore di riferimento di 300 mg/die; gli U.S.A. indicano invece 350 mg/die e un valore più basso (300 mg) per le donne. La proposta della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) per il nostro Paese è a metà strada, 325 mg/die, per uomini e donne.

Sempre dalle valutazioni SINU, elenchiamo di seguito i fabbisogni per qualche altra fascia di età:

	<i>Età</i>	<i>Mg/Die</i>
Ragazzi	7-9	250
	10-15	350
	16-17	400
Ragazze	7-9	250
	10-17	300

Il soddisfacimento del fabbisogno è, come già detto, affidato in via primaria all'alimentazione. Il Magnesio è largamente distribuito nei cibi più comuni, per cui può essere semplice riuscire ad assicurarsene un riferimento adeguato.

Il Magnesio è l'elemento minerale della clorofilla; quindi tutti i vegetali verdi sono fonti importanti. Esso è anche reperibile nei semi (cereali, legumi) e nelle carni.

La piccola tabella che segue indica i contenuti medi - ricavati da testi specializzati - di Magnesio per 100 g di diversi gruppi di alimenti. La seconda colonna ci fornisce invece i milligrammi medi di Magnesio per 100 Kcal dei vari alimenti considerati. Si può così facilmente vedere quale cibo ci può dare più Magnesio senza contemporaneamente portare il totale energetico (le calorie giornaliere) a livelli troppo alti.



	<i>mg/100 g (intervallo)</i>	<i>mg/100 Kcal</i>
Pesci e animali marini	348 (154-532)	36,6
Carne	267 (195-383)	14,8
Derivati del latte	191(100-280)	20,5
Vegetali a foglia	170 (85-321)	146,2
Legumi	241 (185-1948)	51,4
Carote ed altre radici	226 (75-478)	80,8
Frutta e succhi *)	78 (58-108)	17,4
Nocciole e simili	1970 (1078-3175)	32,6
Latte	10 (9-13)	21,5
Cacao, polvere **)	420	140

(Tabella ricavata da Human Nutrition, vol. 38, R.B. Alfin-Slater, D. Kritchevsky;1980)

*) succhi non zuccherati

***) valori da Geigy Scientific Tables, 1981

NON CI NUTRIAMO CON ABBASTANZA MAGNESIO

A dispetto di questa disponibilità, le assunzioni reali di Magnesio non sono mai troppo elevate.

Le osservazioni condotte per due anni negli U.S.A. indicano valori medi di 230 mg. al giorno, per le donne, e di 310 mg/giorno, per gli uomini.

Queste medie ammettono una vasta oscillazione, ma è comunque evidente che vasti strati della popolazione, soprattutto femminile, sono in una condizione cronica di bilancio non ottimale.

Il fabbisogno di Magnesio aumenta con il dispendio calorico; una indicazione come quella che ci viene dagli Stati Uniti ci deve far considerare bene la possibilità di un'adeguata disponibilità giornaliera nel caso che svolgiamo una salutare attività fisica.

Non è nello scopo di questo opuscolo considerare anche le condizioni cliniche (malattie varie, o utilizzo di farmaci diuretici) che aumentano le possibilità di perdita giornaliera di Magnesio (spesso associate a carenza di altri elementi minerali).

Resta fermo che una alimentazione appena sufficiente può non essere di valido aiuto in queste circostanze.



MAGNESIO È ATTIVITÀ INTENSA

Il Magnesio durante l'attività fisica intensa fluisce da vari distretti corporei al muscolo durante lo sforzo e ne defluisce quando quest'ultimo termina.

La sudorazione che accompagna lo sforzo, quando particolarmente importante, è la via attraverso la quale vengono perse le quantità maggiori di acqua e sali, e in particolare di Magnesio.

In questi casi una alimentazione appena sufficiente non è in grado di controbilanciare la perdita di Magnesio dovuta allo sforzo.

IL MAGNESIO E LA DONNA

Le donne assumono giornalmente meno Magnesio degli uomini ed il valore medio di questa assunzione è sovente inferiore al limite di riferimento del "fabbisogno raccomandato".

Le osservazioni su vasta scala operate negli U.S.A. sono confermate in Italia dalle indagini alimentari.

Eppure proprio la donna dovrebbe porre una maggiore attenzione al suo bilancio di Magnesio.

Quando è incinta o quando allatta, i suoi fabbisogni nutrizionali si accrescono di molto rispetto alla condizione "normale". Le richieste dell'organismo dei vari principi alimentari sono spinte verso l'alto ma, nel caso dei minerali più importanti, questa richiesta è percentualmente maggiore.

Ne deriverebbe che la donna incinta, per soddisfare quest'ultimo fabbisogno, sarebbe costretta ad assumere anche troppe proteine e calorie (il cui aumento di fabbisogno è invece modesto; cioè nell'ordine rispettivamente del 16% e 9-12%); con il rischio di ingrassare eccessivamente.

Nella tabella che segue sono visualizzati i fabbisogni raccomandati per le tre possibilità della donna fertile, con gli aumenti rispetto alle condizioni "normali".



	"normale"	incinta	aumento	che allatta	aumento
Calcio	800	1200	50% *)	1200	50%
Magnesio	300-325	475	46%-50%	475	46%-50%
Ferro	18	18	*)	18	*)
Iodio	0,11	0,125	14	0,15	36

*) necessario un supplemento per via farmacologica
Riferimento: fabbisogni raccomandati S.I.N.U.
Valori espressi in mg/giorno

Nella pratica, nel caso delle donne in gravidanza (a partire dal 5° mese), o che allattano, il medico ricorre sempre ad una supplementazione mirata di calcio e ferro, utilizzando preparazioni concentrate di tipo farmaceutico; rarissimo invece il caso di prescrizione di un'integrazione con un composto di Magnesio.

Una maggiore sensibilizzazione in questo settore può apparire necessaria, specie se si considera che una carenza di Magnesio può fungere da causa anche nelle situazioni di sindrome premestruale e di dismenorrea.

Recenti osservazioni tendono infatti ad evidenziare una correlazione tra queste sintomatologie e lo stato individuale di disponibilità di Magnesio.

Ad esempio è accertato che questo elemento, entro le cellule dei muscoli, ne ottimizza la reattività contrattile. Questo è valido anche per i muscoli "lisci" come l'utero: gli stimoli che ne sollecitano la contrazione possono risultare in una sensazione dolorosa se la reazione ad essi non è adeguatamente controllata.

ATTENZIONE ALLA VOSTRA ALIMENTAZIONE GIORNALIERA

Sulla scorta delle nozioni riportate è opportuno sottolineare i limiti entro i quali la tutela della salute può essere affidata ad una corretta dieta alimentare.

Una buona conoscenza dei nutrienti essenziali, delle loro funzioni e delle quantità ottimali di assunzioni, non deve infatti ingenerare la semplicistica convinzione che, in presenza di disturbi, basti integrare opportunamente la propria dieta per ristabilire le funzioni perturbate dell'organismo.

E ciò per due ordini di motivi.

Il primo è anche ad una corretta assunzione di nutrienti può non corrispondere una altrettanto perfetta distribuzione degli stessi nell'organismo.

Il secondo è anche al funzionamento degli organi e delle cellule del corpo umano sovrintendendo molteplici fattori che interagiscono tra di loro.

Pertanto una corretta alimentazione costituisce un obiettivo che va perseguito anche quando si gode di ottima salute, mentre qualsiasi sintomo patologico **deve** essere sottoposto all'analisi del medico.

Per tornare al nostro argomento, una dieta sufficientemente ricca di Magnesio non dovrebbe esporci a determinati disturbi (l'esempio classico è l'insorgere di "crampi" ai polpacci); d'altro canto, ove si presenti una sintomatologia del genere, non è assolutamente certo che la sua origine

risieda nelle carenze alimentari del Magnesio.

Sarà il medico a stabilirlo.

