

# Magnesio



# Magnesio

## Proprietà

- È un macroelemento.
- Il corpo di un adulto contiene circa 25 g di magnesio; il 60% si trova nelle ossa, il 30% nei muscoli.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale.

## Funzioni

- Svolge un ruolo importante nella trasmissione degli impulsi nel sistema nervoso e nella regolazione della contrazione muscolare.
- Partecipa alla formazione delle ossa e dei denti.
- Attiva numerosi enzimi, in particolare quelli del metabolismo energetico.
- Partecipa alla sintesi del DNA (patrimonio genetico).

# Magnesio

## Sintomi da carenza

- Con un'alimentazione equilibrata, una carenza di magnesio è molto rara. Può comunque essere provocata da un alcolismo cronico o dal consumo regolare di determinati farmaci, come pure da malattie del tratto gastrointestinale.
- Una carenza di magnesio causa disturbi della funzione cardiaca e muscolare, tensione e crampi muscolari.

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo considerato privo di rischio per un adulto è di 350 mg (oltre al magnesio assunto con l'alimentazione).
- Un sovradosaggio acuto (3–5 g/giorno) si manifesta attraverso una diarrea osmotica.
- In caso di insufficienza renale e/o in seguito a un'elevata assunzione per via parenterale, sono stati osservati casi di paralisi muscolare e decesso.

# Magnesio

## Fabbisogni giornalieri raccomandati

<b>Bambini</b>	femmine	310 mg	maschi	310 mg
<b>Adolescenti</b>	femmine	350 mg	maschi	400 mg
<b>Adulti</b>	donne	300 mg	uomini	350 mg
<b>Donne in gravidanza</b>		310 mg		
<b>Donne che allattano</b>		390 mg		

# Magnesio

La dose giornaliera per un uomo adulto (350 mg) è contenuta in:

	90 g	di semi di girasole
	140 g	di mandorle
	190 g	di fagioli bianchi
	200 g	di arachidi
	240 g	di fiocchi d'avena
	240 g	di riso integrale
	290 g	di pasta integrale
	360 g	di pane integrale
	380 g	di cioccolato fondente
	510 g	di scampi
	1,2 kg	di banane