



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il magnesio



Il magnesio

Proprietà

- Macroelemento.
- L'organismo adulto contiene circa 25 g di magnesio. 60% si trova nelle ossa e 30% nei muscoli.
- Si trova negli alimenti d'origine sia animale che vegetale.

Il magnesio

Funzioni

- Svolge uno ruolo importante nella trasmissione di impulsi nervosi e la contrazione muscolare.
- Prende parte alla formazione delle ossa e i denti.
- Attiva numerosi enzimi, specialmente quelli del metabolismo energetico.
- Partecipa alla sintesi della DNA (corredo genetico).

Il magnesio

Sintomi di carenza

- Una carenza è rara seguendo delle abitudini alimentari comuni. L'alcolismo, la consumazione regolare di diversi medicinali come anche delle malattie del sistema gastrointestinale, possono suscitare una carenza di magnesio.
- I sintomi sono: disfunzioni cardiali e muscolari, tendenza ai crampi muscolari.

Il magnesio

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 250 mg (provenienza alimentare e di supplementari).
- Il sintomo acuto d'una consumazione eccessiva (3-5 g/giorno) è la diarrea osmotica.
- Da persone con una insufficienza renale e/o un apporto parenterale troppo alto di magnesio, sono state osservate paralisi muscolari e pure casi di morte.

Il magnesio

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2013)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini		
7 a meno di 10 anni	170	170
10 a meno di 13 anni	230	250
13 a meno di 15 anni	310	310
Adolescenti	400	350
Adulti		
19 a meno di 25 anni	400	310
25 anni in su	350	300
Donne incinte		310
Donne che allattano		390

Il magnesio

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

- 110 g di semi di girasole
- 355 g di tofu, naturale
- 290 g di cioccolato, nera (amara)
- 300 g di fiocchi d'avena
- 420 g di pane integrale (pane graham)

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch