



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 cardiache e muscolari, tendenza ai crampi muscolari.

# Il magnesio

## Rischi in caso di consumazione eccessiva

- Il livello massimo di assunzione sicuro per gli adulti, sotto forma di supplementi e alimenti arricchiti, è di 250 mg al giorno (oltre all'assunzione di magnesio dagli alimenti).
- 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

### Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	230	230
11 a meno di 14 anni	300	250
15 a meno di 17 anni	300	250
<b>Adulti</b>		
18 a meno di 65 anni	350	300
66 anni in su	350-420	300-320
<b>Donne incinte</b>		300
<b>Donne che allattano</b>		300

## Contenuto di magnesio negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Semi di zucca	520 mg	52 mg per CT (10 g)
Noce del Brasile	350 mg	88 mg per porzione (25 g)
Quinoa, cruda	210 mg	168 mg per porzione (75 g)
Fiocchi di avena	120 mg	72 mg per porzione (60 g)
Cioccolato, nero	120 mg	24 mg per barretta (20 g)
Pasta integrale, secca	120 mg	90 mg per porzione (75 g)
Bietola, al vapore	96 mg	115 mg per porzione (120 g)
Mango, secco	88 mg	22 mg per porzione (25 g)
Pane integrale di grano	82 mg	41 mg per fetta (50 g)
Tofu, solido, al naturale	78 mg	86 mg per porzione (110 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)