

BENTORNATA “ESTATE”: COME PUÒ AIUTARCI IL MAGNESIO?



Che non esistano più le mezze stagioni è cosa chiara ormai da anni: da qualche settimana infatti nelle nostre città si è passati da temperature miti a picchi di caldo afoso.

In questo periodo dell'anno, tornano in voga i consueti alleati: i sali minerali. Capiamo in questa sede il supporto che può dare forse il re della categoria, ovvero il Magnesio.

Questo è un elemento fondamentale a livello fisiologico, poiché essenziale per tessuti e cellule, nonché in molte reazioni chiave fungendo da cofattore a livello enzimatico.

Il Magnesio interagisce anche con composti determinanti a livello energetico (ATP), nonché DNA ed RNA, risultando tra l'altro fondamentali nella trasmissione del segnale a livello muscolare.

A livello alimentare, è presente nei vegetali, nei legumi, nella frutta secca e nei cereali.

La carenza risulta spesso pronunciata in sportivi o soggetti con sudorazione elevata e si perpetra in problematiche anche gastroenteriche, nonché crampiformi a livello muscolare.

Nei suddetti casi, oltre che in situazioni di vomito o diarrea, ne risulta un aumentato fabbisogno (oltre i 500 mg/die). Spesso ciò si verifica anche in concomitanza di terapie farmacologiche, ad esempio diuretici o particolari antibiotici.

L'iperdosaggio è raro e può risultare principalmente in sintomi gastrointestinali, conseguenti al

richiamo di acqua a livello intestinale..

Proprio questo effetto invece se assunto in corrette dosi, a livello muscolare, favorisce la tonicità e la sensazione di energia.

Per l'integrazione, i sali più utilizzati di magnesio sono pidolato, cloruro, ossido e supremo.

Questi danno al Magnesio una vasta gamma di proprietà, in base alla formulazione, ovvero da effetti tonico-energetici ad effetti miorilassanti, fino addirittura ad effetti lassativi.

Il magnesio citrato, piuttosto che quello ossido (comunque molto diffuso), risulta la formulazione più utilizzata a livello di integrazione stagionale e sportiva, poiché risulta in una maggiore biodisponibilità ed in minori effetti collaterali in caso di iperdosaggio (vedansi effetti lassativi).

Questo sale si sposa anche ottimamente con l'abbinamento di Potassio, al quale nelle formulazioni più avanzate (principalmente a livello sportivo) viene anche addizionato il cloruro per garantirne l'isotonicità con i fluidi corporei.

In definitiva, raccomandiamo di rivolgersi al farmacista per scegliere la formulazione adatta e mantenerne un corretto dosaggio così da rendere il Magnesio un ottimo alleato per la stagione estiva.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29637897/>