Con il magnesio si superano meglio i periodi delicati della vita femminile

Fino a qualche anno fa il magnesio veniva utilizzato in campo terapeutico solo per la sua azione modulatrice nei sintomi neuropsichici. Oggi sappiamo che diversi processi biologici sono condizionati in maniera determinante da questo minerale. Insieme al calcio è presente negli osteoblasti, cellule specializzate nelle costruzione del tessuto osseo, prevenendo l'osteoporosi. Recenti studi hanno anche dimostrato che il magnesio contrasta la sindrome metabolica, situazione clinica responsabile di gravi fattori di rischio cardiovascolare e porta aperta per il diabete.

Con un po' di magnesio si aiutano le donne nelle fasi più delicate della loro vita

Secondo Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica dell'Ospedale San Raffaele-Resnati di Milano: «In Italia il 20% della popolazione presenta una carenza di magnesio. Responsabili le diete dimagranti, sbilanciate o eccessive, l'abuso di lassativi e diuretici. In prima linea sono soprattutto le donne. Quattro su dieci, nei giorni che precedono l'inizio del ciclo soffrono di mal di testa, tensione al seno e ritenzione idrica, spossatezza e irritabilità. Quelle poi che stanno affrontando la menopausa vanno incontro a vampate improvvise, sudorazioni notturne, aumento di peso e sbalzi dell'umore. Nelle modificazioni ormonali che caratterizzano la vita femminile, diversi sono gli elementi minerali chiamati in causa, primi fra tutti il magnesio e il calcio».

In un adulto ci sono 25 grammi circa di magnesio, per metà concentrato nelle ossa e per l'altra metà nei muscoli, cuore compreso dove è responsabile delle contrazioni cardiache. Si è scoperto che questo elemento consente l'attività di oltre 300 enzimi, preposti ad altrettante reazioni biochimiche fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo.

La quantità di magnesio che va ingerita quotidianamente con gli alimenti è pari a 6 milligrammi per chilo di peso corporeo, con aumenti di 30/40 milligrammi nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento. I quantitativi in eccesso vengono eliminati dai reni con le urine. Fonti ricche di magnesio sono i vegetali verdi (in particolare spinaci e bietole), i cereali integrati, la frutta secca (noci e arachidi) e quella fresca (in particolare le pesche). Si deve tener conto che nei cibi cotti oltre la metà del magnesio va perso. In una sola settimana di dieta povera di magnesio si cominciano ad avvertire i sintomi di una carenza. Per le donne con sindrome premestruale o in menopausa sono oggi disponibili degli integratori appositamente studiati.

Raffaella Doyle