

LA MEDICINA - L'ALIMENTAZIONE

Un po' di cloruro di magnesio aiuta nella cura di molte affezioni

Sia nel mondo vegetale che in quello animale il magnesio è un elemento necessario per lo svolgimento delle funzioni vitali. Può capitare che l'organismo - per malattie o carenze di diversa natura - necessiti di questo minerale. In questi casi il magnesio può essere assunto, oltre che con determinati alimenti, anche diluito in acqua sotto forma di cloruro di magnesio.

Il magnesio è un elemento naturale importantissimo, sia per gli organismi animali che per quelli vegetali.

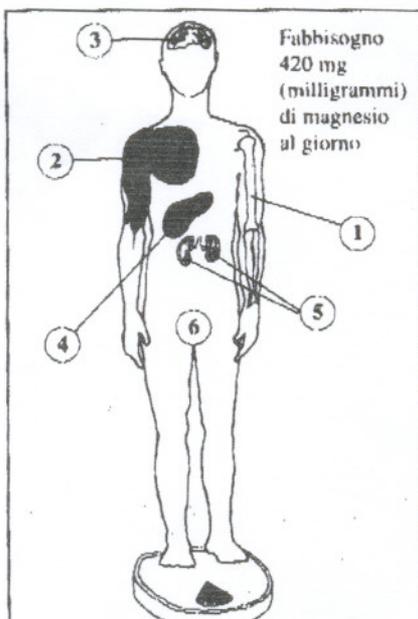
Nel mondo vegetale il magnesio è il nucleo attorno al quale è costruita la clorofilla, il pigmento verde indispensabile per la vita della stragrande maggioranza delle piante. Grazie alla clorofilla (e quindi al magnesio) possono avvenire quelle trasformazioni che permettono alla pianta di vivere e di svilupparsi. Si consideri poi che la clorofilla è anche dotata di una buona azione deodorante e di varie proprietà farmacologiche: cicatrizzante, batteriostatica (blocca le infezioni da batteri), tonica generale.

PER IL NOSTRO ORGANISMO È INDISPENSABILE

Anche per l'organismo animale il magnesio è indispensabile. Esso è infatti essenziale per l'attivazione di centinaia di reazioni chimiche.

Il nostro corpo contiene circa 25 grammi di magnesio, per la maggior parte localizzato nelle ossa, nei muscoli, nel cervello e in altri organi come il fegato, i reni e i testicoli.

La sua carenza si manifesta con una serie di sintomi molto variabili. Si va dall'ansia all'iperexcitabilità muscolare (con tetania e riflessi neuromuscolari patologicamente rapidi), dalla cefalea



Fabbisogno
420 mg
(milligrammi)
di magnesio
al giorno

L'organismo umano contiene intorno ai 25 grammi di magnesio localizzati per lo più nelle ossa (1), nei muscoli (2), nel cervello (3) e in altri organi come il fegato (4), i reni (5) e i testicoli (6). Il fabbisogno giornaliero di magnesio per un adulto di circa 70 kg si aggira attorno ai 420 milligrammi (cioè meno di mezzo grammo)

alle vertigini, dall'insonnia all'asma, dalle alterazioni del ritmo cardiaco alla stanchezza eccessiva fino ai disturbi del ciclo mestruale.

A più riprese, nell'ultimo secolo, la ricerca medica si è interessata agli impieghi terapeutici del magnesio e, a questo proposito, sono state condotte interessanti esperienze. Si è recentemente accertato, ad esempio, che l'assunzione di magnesio nelle prime due settimane dopo un infarto cardiaco può ridurre del 55% la mortalità. Donne sofferenti di osteoporosi hanno visto arrestarsi la perdita della massa ossea nell'87% dei casi dopo due anni di somministrazione di magnesio.

LE CARENZE DI MAGNESIO SONO FREQUENTI

Oggi purtroppo non è affatto raro che l'organismo sia carente di questo prezioso nutriente. Alcune condizioni (come le coliti, le diarree, i malassorbimenti, le diete dimagranti condotte in modo eccessivamente drastico, gli sforzi muscolari prolungati, l'assunzione di alcol e di farmaci, la gravidanza, la menopausa, lo stress) determinano una perdita di magnesio oppure un aumento dei fabbisogni organici.

D'altra parte gli alimenti oggi disponibili, ottenuti spesso con un impiego eccessivo di concimazioni minerali (che non sono in grado di restituire al terreno tutte le sostanze assorbite dalle piante) e successivamente trasformati e raffinati (cioè impoveriti) contengono decisamente poco magnesio. La stessa cottura dei vegetali in piena acqua determina una perdita di magnesio che può arrivare fino al 70 per cento.

I FABBISOGNI

La scienza medica ritiene oggi che il fabbisogno di magnesio si aggiri, per un adulto di 70 kg, intorno ai 420 mg al giorno (cioè meno di mezzo grammo). A questo proposito non si può non riandare ai risultati di una indagine condotta tra i contadini egiziani nel

Il magnesio è un metallo

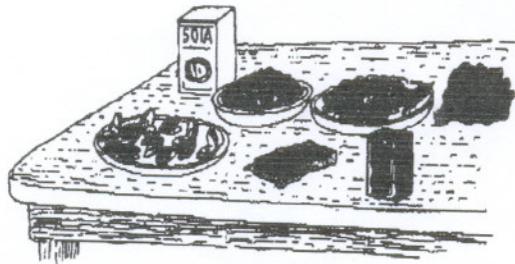
Il magnesio (simbolo chimico Mg) è un elemento chimico appartenente al gruppo dei metalli. Tra i più abbondanti in natura, costituisce all'incirca il 2,3% della crosta terrestre.

Nell'ambiente il magnesio non si trova mai allo stato puro, ma sempre in composti con altri elementi chimici come il carbonio, l'ossigeno, lo zolfo, il silicio, il cloro. I composti più interessanti e noti sono diversi. L'ossido di magnesio è usato come antiacido nei bruciori di stomaco. L'idrossido di magnesio è un lassativo. Il cloruro di magnesio, presente in abbondanza nell'acqua di mare alla quale dà il caratteristico sapore amaro, ha le speciali proprietà esaminate nell'articolo. Il solfato di magnesio, conosciuto anche come «sale inglese» è noto a tutti come efficace lassativo.

Tra i più importanti minerali che contengono significative quantità di magnesio occorre ricordare la dolomite (carbonato doppio di calcio e magnesio) che costituisce interi massicci montuosi.

X MARCO RHO

Il magnesio si trova in molti alimenti come i cereali integrali, la soia, i fagioli, i vegetali in genere, i frutti di mare, il cacao e la cioccolata



20 g per litro

L'assunzione giornaliera di un bicchiere della soluzione di Delbet (20 g di cloruro di magnesio in 1 litro di acqua) contribuisce in modo efficace ad integrare la quantità di magnesio introdotta con gli alimenti

Potete usare il cloruro di magnesio in caso di malattie acute

La soluzione di cloruro di magnesio da utilizzare è quella ottenuta sciogliendone 20 grammi in un litro d'acqua.

Per il trattamento delle malattie acute (influenza, raffreddore, bronchite, raucedine, mal di gola, rosolia, morbillo) è opportuno che le dosi di seguito indicate vengano inizialmente somministrate ogni 6 ore. In relazione al miglioramento ottenuto, si potrà poi somministrare la dose ogni 8-12 ore. La somministrazione deve continuare per 5-6 giorni anche dopo la scomparsa dei sintomi più fastidiosi (febbre, arrossamento e dolore alla gola, secrezioni nasali, eccetera).

- ☛ Per i bambini fino ai 2 anni: 60 cc (circa 3 cucchiaini da minestra)
- ☛ Per i bambini di 3 anni: 80 cc (circa 4 cucchiaini da minestra)
- ☛ Per i bambini di 4 anni: 100 cc
- ☛ Per gli adulti e i bambini sopra i 5 anni: 125 cc (circa un bicchiere)

È possibile che la somministrazione frequente (come quella necessaria nelle fasi più acute della malattia) determini un leggero effetto lassativo. A parte il fatto che la pulizia dell'intestino, nella maggior parte dei casi, influisce favorevolmente sull'evoluzione della malattia, il fenomeno è comunque transitorio. Potrà in ogni caso essere utile ridurre la quantità di ogni singola dose, mantenendo invece invariata la frequenza.

Un altro problema, specialmente se il cloruro di magnesio è destinato ai bambini, è costituito dal sapore molto amaro della soluzione. Si potrà tentare di rammentare loro che la Fata Turchina, nel somministrare a Pinocchio un farmaco, diceva espressamente che «la medicina più è amara e più fa bene». Ma probabilmente un intervento più efficace per rendere meno sgradevole la pozione consisterà nella sua diluizione con acqua addizionata con succo di limone, zuccherata a piacere.

La dose di cloruro di magnesio si può anche assumere bevendone piccoli sorsi ogni quindici-venti minuti.

1932 dal ricercatore Schrupf-Pierron. Fu accertato in quella occasione che la dieta usuale delle popolazioni rurali dell'Egitto forniva ben 1.500-1.800 mg al giorno di magnesio, cioè quasi due grammi. Tra i contadini egiziani l'incidenza del cancro era 10 volte inferiore a quella delle popolazioni europee e statunitensi e quella del cancro allo stomaco ben 50 volte minore. Inoltre, secondo le osservazioni del ricercatore, quei contadini non soffrivano di raffreddori, influenze, polmoniti e pleuriti, le loro donne partorivano con estrema facilità e allattavano i bambini per oltre due anni e gli anziani conservavano una andatura elegante e armoniosa anche in età molto avanzata.

IL MAGNESIO SI TROVA IN MOLTI ALIMENTI

Il magnesio è contenuto soprattutto nei seguenti alimenti: i cereali integrali, la soia, i fagioli, i vegetali in genere se coltivati con metodo biologico, i frutti di mare e, per la gioia dei golosi, il cacao e la cioccolata.

Anche il sale marino integrale (reperibile presso molti supermercati e in tutti i negozi di alimenti integrali e biologici) è molto ricco di magnesio.

PER FORTUNA ESISTE IL CLORURO DI MAGNESIO

Uno dei sali di magnesio (precisamente il cloruro di magnesio) può essere utilizzato non solo come integrazione alimentare, ma anche come importante strumento terapeutico nei confronti soprattutto delle malattie infettive.

Nel 1915, il prof. Pierre Delbet (medico chirurgo socio dell'Accademia di medicina di Parigi) comunicava ai colleghi l'esito dei suoi esperimenti tesi a trovare una sostanza che aumentasse la protezione dell'organismo nei confronti delle aggressioni batteriche e virali e che contemporaneamente rafforzasse il sistema immunitario. Questa sostanza era appunto il cloruro di magnesio, preparato da Delbet in una soluzione di 20 grammi per litro d'acqua. Delbet e i suoi allievi curarono con il cloruro di magnesio infiammazioni della gola, asma e malattie allergiche, broncopolmoniti, influenze, intossicazioni alimentari, gastroenteriti, ascessi e foruncoli, febbri puerperali, parotiti.

Delbet si dedicò anche allo studio dei rapporti fra magnesio e cancro e, dopo molte esperienze cliniche e di laboratorio, concluse che il magnesio esercitava anche un'azione preventiva nei confronti dei tumori. Tra l'altro, queste asserzioni vennero successivamente confermate anche da studi geologici che stabilirono l'esistenza di una relazione tra la scarsa quantità di magnesio presente nel terreno (e quindi negli alimenti) e il numero dei casi di cancro individuati in quella stessa zona.

Ricordiamo che l'assunzione giornaliera di un bicchiere (circa 100-120 millilitri) della soluzione di Delbet sopra ricordata può contribuire in modo efficace ad integrare la quantità di magnesio introdotta con gli alimenti.

Il cloruro di magnesio è reperibile, per poche lire, nelle farmacie.

Paolo Pigozzi