

SALUBRETTO:

MAGNESIO

Dr. Cristina TOMASI



Protagonisti della vostra salute, sempre!

Toplife

INDICE

MAGNESIO

Prefazione	3
Magnesio: il minerale essenziale per la nostra salute	4
Perché il magnesio è essenziale?	4
Sintomi di carenza di magnesio	5
Tipologie di magnesio e loro applicazioni	6
Poi ci sono i preparati di sali di magnesio misti	8
Perché scegliere i sali misti	10
Benefici del magnesio per la salute	10
Fonti alimentari di magnesio	11
Come scegliere l'integratore giusto	11
<hr/>	
Bibliografia parlante	12

MAGNESIO: IL MINERALE ESSENZIALE PER LA NOSTRA SALUTE

Il magnesio è un minerale cruciale per il corretto funzionamento del nostro organismo.

Sebbene sia spesso trascurato, svolge un ruolo fondamentale in oltre 600 processi biochimici. Purtroppo, molte persone soffrono di carenze di magnesio a causa di fattori legati alla dieta moderna, stress, utilizzo di farmaci e impoverimento dei terreni agricoli. Esploriamo le sue proprietà, i benefici per la salute e le diverse forme disponibili per integrare questo minerale.

PERCHÉ IL MAGNESIO È ESSENZIALE?

Il corpo umano contiene circa **22-30 grammi di magnesio**, distribuiti principalmente nelle ossa (60%), nei muscoli (20%) e all'interno delle cellule (il restante 20%).

Solo l'1% si trova nel sangue, rendendo difficile valutare una carenza con esami standard.

La sua funzione si estende a:

- **Produzione di energia:**
Attiva l'adenosina trifosfato (ATP), la principale fonte di energia cellulare.
- **Funzione muscolare e nervosa:**
Regola la contrazione muscolare e la trasmissione degli impulsi nervosi.
- **Regolazione della glicemia:**
Essenziale per il metabolismo del glucosio e il controllo dell'insulina.
- **Sintesi proteica:**
Aiuta nella costruzione e riparazione dei tessuti.
- **Salute ossea:**
È fondamentale quanto il calcio per mantenere ossa forti e prevenire l'osteoporosi.
- **Riduzione dello stress:**
Attiva il GABA, un neurotrasmettitore calmante, e modula i livelli di cortisolo.

MAGNESIO: IL MINERALE ESSENZIALE PER LA NOSTRA SALUTE

Il magnesio è un minerale cruciale per il corretto funzionamento del nostro organismo.

Sebbene sia spesso trascurato, svolge un ruolo fondamentale in oltre 600 processi biochimici. Purtroppo, molte persone soffrono di carenze di magnesio a causa di fattori legati alla dieta moderna, stress, utilizzo di farmaci e impoverimento dei terreni agricoli. Esploriamo le sue proprietà, i benefici per la salute e le diverse forme disponibili per integrare questo minerale.

PERCHÉ IL MAGNESIO È ESSENZIALE?

Il corpo umano contiene circa **22-30 grammi di magnesio**, distribuiti principalmente nelle ossa (60%), nei muscoli (20%) e all'interno delle cellule (il restante 20%).

Solo l'1% si trova nel sangue, rendendo difficile valutare una carenza con esami standard.

La sua funzione si estende a:

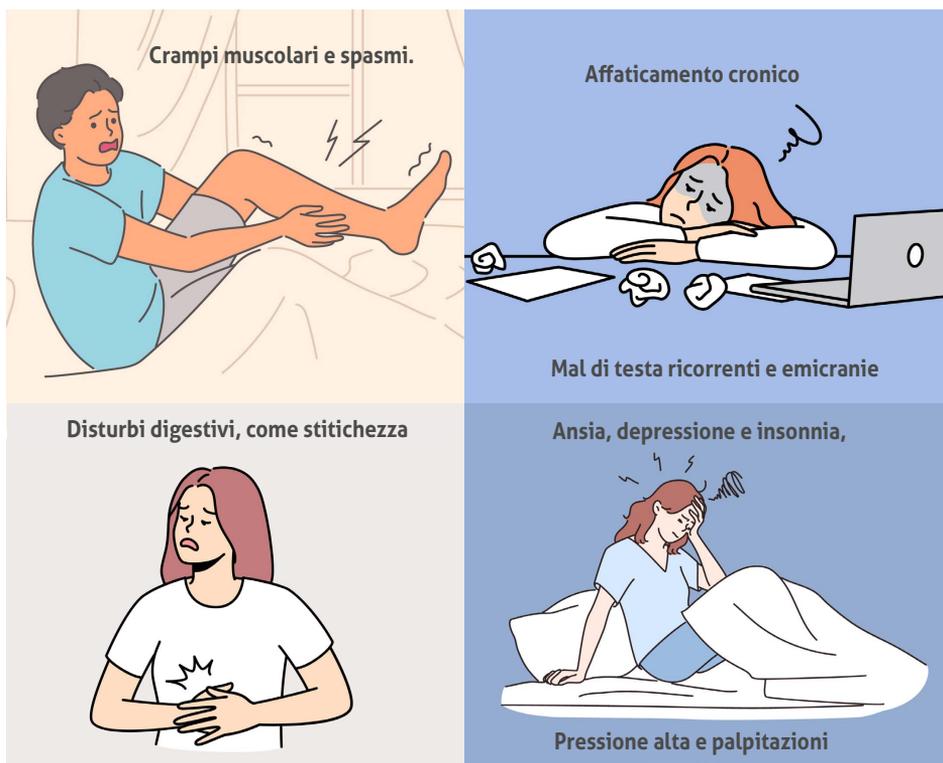
- **Produzione di energia:**
Attiva l'adenosina trifosfato (ATP), la principale fonte di energia cellulare.
- **Funzione muscolare e nervosa:**
Regola la contrazione muscolare e la trasmissione degli impulsi nervosi.
- **Regolazione della glicemia:**
Essenziale per il metabolismo del glucosio e il controllo dell'insulina.
- **Sintesi proteica:**
Aiuta nella costruzione e riparazione dei tessuti.
- **Salute ossea:**
È fondamentale quanto il calcio per mantenere ossa forti e prevenire l'osteoporosi.
- **Riduzione dello stress:**
Attiva il GABA, un neurotrasmettitore calmante, e modula i livelli di cortisolo.

SINTOMI DI CARENZA DI MAGNESIO

Si stima che il **70-80%** delle persone sia carente di magnesio, spesso senza saperlo. Questa carenza può causare una vasta gamma di sintomi, tra cui:

- **Crampi muscolari e spasmi.**
- **Ansia, depressione e insonnia.**
- **Affaticamento cronico.**
- **Mal di testa ricorrenti e emicranie.**
- **Pressione alta e palpitazioni.**
- **Disturbi digestivi, come stitichezza.**

Le cause principali di carenza includono stress cronico, assunzione eccessiva di calcio, farmaci come diuretici e inibitori della pompa protonica, e una dieta povera di alimenti ricchi di magnesio.



TIPOLOGIE DI MAGNESIO E LORO APPLICAZIONI

La scelta della forma di magnesio dipende dalle esigenze individuali. Ecco una panoramica delle forme più comuni e delle loro applicazioni:

Magnesio CITRATO

Proprietà: Alta biodisponibilità, efficace per favorire la digestione e la regolarità intestinale.

Indicazioni: Stitichezza, digestione lenta.

Effetti collaterali: Può causare feci molli a dosi elevate.

Nomi commerciali: Magnesio Supremo, Mag2 Citrato.

INDICAZIONI:

Stitichezza,
digestione lenta.

Magnesio TREONATO

Proprietà: Unica forma in grado di attraversare la barriera emato-encefalica, migliorando la funzione cognitiva.

Indicazioni: Memoria, attenzione, depressione, ansia.

Nomi commerciali: Neuro-Mag, Magtein.

INDICAZIONI:

Memoria, attenzione,
depressione, ansia

Magnesio MALATO

Proprietà: Contribuisce alla produzione di ATP, allevia dolori muscolari.

Indicazioni: Fibromialgia, dolori cronici, affaticamento muscolare.

Nomi commerciali: Magnesio Malato Doctor's Best, Magnesium Malate Pure Encapsulations.

INDICAZIONI:

Fibromialgia, dolori
cronici, affaticamento
muscolare

SOLFATO DI MAGNESIO (Sali di Epsom)

Proprietà: Usato per bagni rilassanti e detox.

Indicazioni: Rilassamento muscolare, detossinazione.

Effetti collaterali: Non ingerire.

Nomi commerciali: Epsom Salt.

INDICAZIONI:

Rilassamento musco-
lare, detossinazione

Magnesio TAURATO

Proprietà: Favorisce la salute cardiaca e la sensibilità all'insulina.

Indicazioni: Disturbi cardiaci, stress, glicemia instabile.

Nomi commerciali: Cardiovascular Magnesium,
Magnesium Taurate NOW.

INDICAZIONI:

Disturbi cardiaci, stress,
glicemia instabile

Magnesio BISGLICINATO

Proprietà: Altamente biodisponibile, con effetti calmanti grazie alla glicina.

Indicazioni: Ansia, insonnia, dolore cronico, rilassamento muscolare.

Nomi commerciali: Doctor's Best Magnesium, Natural Calm Sleep.

INDICAZIONI:

Ansia, insonnia, dolore cronico, rilassamento muscolare

Magnesio GLICEROFOSFATO

Proprietà: Supporta il sistema nervoso e muscolare.

Indicazioni: Crampi muscolari, stress.

Nomi commerciali: Magnesio Glicerofosfato Solgar, B-Dyn di Metagenics

INDICAZIONI:

Crampi muscolari, stress

Magnesio PIDOLATO

Proprietà: Facilita l'assorbimento cellulare.

Indicazioni: Deficit acuto di magnesio.

Nomi commerciali: Mag 2 Pidolato, Magnesio Pidolate PharmaNutra.

INDICAZIONI:

Deficit acuto di magnesio



POI CI SONO I PREPARATI DI SALI DI MAGNESIO MISTI

I preparati che contengono più sali di magnesio sono particolarmente utili per chi ha necessità di ottenere benefici multifunzionali.

Questi prodotti combinano diversi tipi di magnesio per sfruttare le loro proprietà complementari, offrendo una soluzione equilibrata per il benessere generale.

Tra i benefici principali di questi preparati ci sono:

- **Effetto calmante:**

Grazie a sali come il bisglicinato o il taurato.

- **Supporto energetico:**

Con magnesio malato o citrato.

- **Regolarità intestinale:**

Favorita da sali come il citrato.

- **Sostegno cardiovascolare e cognitivo:**

Grazie a forme come il treonato e il taurato.



Ecco alcuni **nomi commerciali** di preparati contenenti **sali misti di magnesio** disponibili sul mercato, noti per combinare diversi tipi di magnesio per un effetto completo e bilanciato:

1. Magnesio Completo di Natural Point

Contenuto: Magnesio citrato, magnesio bisglicinato, magnesio pidolato.

Indicazioni: Supporto generale per muscoli, ossa e metabolismo energetico.

2. Magnesio Supremo Relax & Energy

Contenuto: Magnesio citrato e magnesio bisglicinato.

Indicazioni: Per il rilassamento muscolare e la riduzione dello stress.

3. Multimagnesium Plus (Solgar)

Contenuto: Magnesio ossido, magnesio citrato e magnesio bisglicinato.

Indicazioni: Supporto multifunzionale per energia e sistema nervoso.

4. Mag 2 Total

Contenuto: Magnesio pidolato, magnesio citrato e magnesio glicerofosfato.

Indicazioni: Adatto per combattere la stanchezza fisica e mentale.

5. Massigen Magnesio e Potassio Plus

Contenuto: Magnesio citrato, magnesio pidolato e potassio.

Indicazioni: Ideale per recuperare energia dopo attività fisica o stress.

6. Polimag Plus

Contenuto: Magnesio malato, magnesio citrato e magnesio bisglicinato.

Indicazioni: Per supportare muscoli, energia e sistema nervoso.

7. Mag Vitality Complex (Longlife)

Contenuto: Magnesio malato, magnesio taurato, magnesio bisglicinato.

Indicazioni: Per la salute muscolare e cardiovascolare.

8. Aximagnesio

Contenuto: Magnesio citrato, magnesio malato, magnesio succinato, magnesio gluconato, magnesio pidolato, magnesio cloruro, magnesio bisglicinato e Ultra-Mag® (una forma brevettata di magnesio ad alta biodisponibilità).

Indicazioni: Formulazione completa per supportare energia, rilassamento muscolare e salute generale.

PERCHÉ SCEGLIERE I SALI MISTI

I sali misti sono una scelta ideale per chi desidera massimizzare i benefici del magnesio senza dover utilizzare più integratori separati. La combinazione di diverse forme offre:

- **Assorbimento diversificato:**
Ogni sale di magnesio ha un profilo di assorbimento specifico che garantisce un rilascio ottimale nell'organismo.
- **Sinergia tra i sali:** I benefici di una forma possono amplificare quelli di un'altra, creando un effetto complementare.
- **Maggiore praticità:** Una sola formulazione per coprire molteplici esigenze.

BENEFICI DEL MAGNESIO PER LA SALUTE

SALUTE CARDIOVASCOLARE

- Regola il ritmo cardiaco e previene aritmie.
- Riduce la pressione arteriosa.
- Migliora la funzione endoteliale.

SUPPORTO AL SISTEMA NERVOSO

- Migliora la memoria e la concentrazione.
- Riduce l'ansia e la depressione.

SALUTE INTESTINALE

- Favorisce la peristalsi e previene la stitichezza.

RIDUZIONE DELLO STRESS E MIGLIORAMENTO DEL SONNO

- Diminuisce il cortisolo, favorendo il rilassamento.
- Migliora la produzione di melatonina per un sonno profondo.

Gestione della Glicemia

- Migliora la sensibilità all'insulina e aiuta a prevenire il diabete di tipo 2.



FONTI ALIMENTARI DI MAGNESIO

Sebbene l'integrazione sia utile, è importante includere nella dieta alimenti ricchi di magnesio come:



- Verdure a foglia verde (spinaci, bietole).
- Frutta secca e semi (mandorle, semi di zucca).
 - Pesce grasso (sgombro, salmone).
 - Legumi (lenticchie, ceci).
- Cioccolato fondente (almeno 70%).

COME SCEGLIERE L'INTEGRATORE GIUSTO

- **Valutare le esigenze individuali:**
Scegliere la forma di magnesio in base ai sintomi e agli obiettivi di salute.
- **Dosaggio corretto:**
Assumere da 200 a 400 mg di magnesio elementare al giorno, evitando dosi troppo elevate.
- **Assorbimento:**
Preferire forme organiche come citrato, bisglicinato e pidolato per una migliore biodisponibilità.

BIBLIOGRAFIA PARLANTE

Eccovi una lista di riferimenti scientifici sul magnesio. Per ogni studio ho voluto mettervi una sintesi del suo contenuto per facilitarvi una sua interpretazione e farvi valutare se volete andare ad approfondire lo studio di cui vi ho messo i riferimenti scientifici esatti.

1. Magnesio e salute cardiovascolare

- Magnesium intake and risk of coronary heart disease: a meta-analysis
- Song Y, et al.
- The American Journal of Clinical Nutrition, 2013.
- DOI: 10.3945/ajcn.113.063743

Sintesi: Una maggiore assunzione di magnesio è correlata a un ridotto rischio di malattie coronariche grazie al miglioramento della funzione endoteliale.

2. Magnesio e diabete di tipo 2

- Magnesium intake and risk of type 2 diabetes: a meta-analysis
- Dong JY, et al.
- Diabetes Care, 2011.
- DOI: 10.2337/dc11-0518

Sintesi: L'apporto di magnesio riduce il rischio di insulino-resistenza, una delle principali cause del diabete.

3. Magnesio e pressione arteriosa

- Effect of magnesium supplementation on blood pressure: a meta-analysis
- Kass L, et al.
- European Journal of Clinical Nutrition, 2012.
- DOI: 10.1038/ejcn.2012.3

Sintesi: L'integrazione con magnesio può abbassare la pressione sanguigna, specialmente nei soggetti ipertesi.

4. Magnesio e salute ossea

- Magnesium intake and bone mineral density in older women and men
- Rude RK, et al.
- The American Journal of Clinical Nutrition, 2009.
- DOI: 10.3945/ajcn.2008.26927

Sintesi: Una dieta ricca di magnesio è associata a una maggiore densità minerale ossea, riducendo il rischio di fratture.

5. Magnesio e sindrome metabolica

- Dietary magnesium intake and metabolic syndrome: a meta-analysis
- Song Y, et al.
- Diabetic Medicine, 2016.
- DOI: 10.1111/dme.13122

Sintesi: Un maggiore apporto di magnesio riduce significativamente i rischi legati alla sindrome metabolica.

6. Magnesio e emicrania

- Magnesium in the prophylaxis of migraine: a double-blind placebo-controlled study
- Peikert A, et al.
- Cephalgia, 1996.
- DOI: 10.1046/j.1468-2982.1996.1603164.x

Sintesi: Il magnesio aiuta a prevenire gli attacchi di emicrania, riducendone intensità e frequenza.

7. Magnesio e depressione

- Association between low serum magnesium and depression in the US adult population
- Tarleton EK, et al.
- Journal of the American Board of Family Medicine, 2015.
- DOI: 10.3122/jabfm.2015.03.140259

Sintesi: Bassi livelli di magnesio nel sangue sono correlati a un aumento dei sintomi depressivi.

8. Magnesio e sindrome premestruale

- Magnesium supplementation in the treatment of premenstrual syndrome
- Walker AF, et al.
- Journal of Women's Health, 1998.
- DOI: 10.3109/01443619809013098

Sintesi: L'integrazione di magnesio allevia sintomi comuni come sbalzi d'umore e dolori premestruali.

9. Magnesio e asma

- Magnesium status and the effect of magnesium supplementation in asthmatic children
- Bede O, et al.
- Magnesium Research, 2003.
- DOI: 10.1684/mrh.2003.0008

Sintesi: Il magnesio può migliorare la funzione polmonare nei bambini affetti da asma.

10. Magnesio e gambe senza riposo

- Magnesium therapy for periodic leg movements-related insomnia and restless legs syndrome: an open pilot study
- Hornyak M, et al.
- Sleep, 1998.
- DOI: 10.1093/sleep/21.5.501

Sintesi: Il magnesio è efficace nel ridurre i sintomi della sindrome delle gambe senza riposo.

11. Magnesio e salute renale

- Magnesium intake and risk of kidney stones: a meta-analysis
- Ferraro PM, et al.
- The American Journal of Clinical Nutrition, 2016.
- DOI: 10.3945/ajcn.116.136249

Sintesi: Un maggiore apporto di magnesio è associato a un rischio ridotto di formazione di calcoli renali.

12. Magnesio e crampi muscolari

- Magnesium supplementation and muscle cramps: a systematic review
- Garrison SR, et al.
- Muscle & Nerve, 2012.
- DOI: 10.1002/mus.23202

Sintesi: L'integrazione di magnesio si è rivelata efficace nella riduzione della frequenza e intensità dei crampi muscolari, specialmente nelle donne in gravidanza.

13. Magnesio e infiammazione

- Magnesium intake and serum C-reactive protein levels in US adults
- King DE, et al.
- Journal of the American College of Nutrition, 2005.
- DOI: 10.1080/07315724.2005.10719483

Sintesi: Un apporto adeguato di magnesio è associato a livelli ridotti di proteina C-reattiva, un marker di infiammazione.

14. Magnesio e salute intestinale

- Magnesium deficiency and gastrointestinal diseases
- Firoz M, et al.
- Clinical Nutrition, 2001.
- DOI: 10.1054/clnu.2001.0442

Sintesi: Una carenza di magnesio può aggravare disturbi gastrointestinali come stitichezza e reflusso.

15. Magnesio e salute neurologica

- Magnesium and the nervous system
- Barbagallo M, Dominguez LJ.
- Magnesium Research, 2010.
- DOI: 10.1684/mrh.2010.0214

Sintesi: Il magnesio è cruciale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, migliorando ansia, depressione e funzioni cognitive.

16. Magnesio e malattie neurodegenerative

- Magnesium in Alzheimer's disease
- Barbagallo M, et al.
- Aging Clinical and Experimental Research, 2011.
- DOI: 10.1007/s40520-011-0003-6

Sintesi: Bassi livelli di magnesio sono associati a un aumento del rischio di Alzheimer e di altre malattie neurodegenerative.

17. Magnesio e metabolismo del glucosio

- Magnesium supplementation improves insulin sensitivity
- Guerrero-Romero F, et al.
- Diabetes Care, 2004.
- DOI: 10.2337/diacare.27.1.134

Sintesi: L'integrazione di magnesio migliora la sensibilità all'insulina, un aspetto chiave nella gestione del diabete.

18. Magnesio e prevenzione dell'ictus

- Dietary magnesium intake and risk of stroke: a meta-analysis
- Larsson SC, et al.
- The American Journal of Clinical Nutrition, 2012.
- DOI: 10.3945/ajcn.111.022376

Sintesi: Un apporto elevato di magnesio è associato a un rischio ridotto di ictus ischemico.

19. Magnesio e benessere generale

- The essentiality of magnesium in human health
- Gröber U, et al.
- Nutrients, 2015.
- DOI: 10.3390/nu7075388

Sintesi: Una panoramica completa sull'importanza del magnesio per la salute generale, con focus sulla sua funzione nei processi fisiologici fondamentali.

Salubretto è un mio neologismo, un piccolo libretto della salute per accompagnarvi nel percorso per farvi diventare i protagonisti della vostra salute. Questa guida nasce dalla mia volontà di offrirvi uno strumento pratico, pensato per accompagnarvi verso una maggiore consapevolezza e autonomia nella cura della vostra salute. Mi sta profondamente a cuore il vostro benessere, e so quanto possa fare la differenza un'integrazione adeguata e mirata di magnesio.

Protagonisti della vostra salute, sempre!

Toplife

www.toplifeproject.com