# Magnesio, un vero amico del benessere della donna

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 42 anni, famiglia, lavoro stressante. Sono spesso nervosa e tanto stanca. La mia amica farmacista mi ha consigliato il magnesio che prendo da un mese e sto davvero molto meglio. Mio marito dice che è tutta suggestione. Io ho la sensazione di stare meglio proprio fisicamente. Lei che cosa ne pensa? E perché il magnesio aiuta a stare meglio?".
Giuliana R. (Bologna)

Gentile signora, a me sembra che la sua amica farmacista le abbia dato un buon consiglio: il suo miglior benessere ne è la prova. In che modo il magnesio può aiutare la salute femminile? Presto detto: il 20% della popolazione consuma meno dei due terzi della dose giornaliera raccomandata (6 mg/kg al giorno) e questa carenza è più frequente e sintomatica nelle donne, per ragioni soprattutto legate alla dieta e alle scelte alimentari (cfr. box).
Il magnesio è essenziale per la salute fisica: è coinvolto nel lavoro di più di 300 enzimi attivi nel metabolismo degli zuccheri, nella sintesi del DNA, il codice genetico nelle nostre cellule, nel trasporto di ioni, nella contrazione muscolare e nell'eccitabilità delle cellule nervose. In pratica, il magnesio interviene in tutti i processi chimici che regolano sia l'umore (e l'irritabilità!) sia l'energia fisica: ecco perché quando è carente ci sentiamo così stanche. E perché, quando i suoi livelli sono ripristinati, si ha una reale sensazione di ritrovato benessere, proprio fisico (oltre che emozionale).
Quali sintomi ci possono allertare su una carenza di magnesio, astenia e irritabilità a parte? Tre ordini di sintomi:
- neuropsichici, fra cui ansia, angoscia, irritabilità, caduta del tono dell'umore, emotività, insonnia;
- neurovegetativi, fra cui tachicardia, dispnea, nodo alla gola, extrasistoli, vampate, sintomi gastrointestinali;
- neuromuscolari, tra cui crampi, parestesie, mialgie, marcata affaticabilità fisica, astenia muscolare.
Non ultimo, la carenza di magnesio contribuisce all'osteopenia e all'osteoporosi, in quanto è essenziale anche per la salute dell'osso. Le ragioni per cui lei si senta meglio sono evidenti. Se fossi suo marito, le preparerei ogni mattina il flaconcino di magnesio aperto, vicino alla tazza per la colazione, con un sorriso!

Prevenire e curare – Fattori che causano carenza di magnesio
- Diete sbilanciate o eccessive, e in particolare:
  A) l'aumento fibre nella dieta, con ridotto assorbimento di magnesio, rame e zinco
  B) il ridotto consumo proteico (< 30 mg/die), che riduce l'assorbimento di magnesio
  C) l'aumento dell'alcol, che riduce l'assunzione e l'assorbimento di magnesio

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it 

- Abuso di lassativi (accelerato transito intestinale)
- Abuso di diuretici (aumentata perdita renale)
- Vomito auto-indotto, nella bulimia

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it 