
Il magnesio

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il magnesio è molto importante per la nostra salute.

Il magnesio è molto importante per la nostra salute: è un fattore essenziale di trasmissione dal sistema nervoso a quello muscolare, regola i sistemi enzimatici e contribuisce a mantenere regolare il battito cardiaco. I tessuti muscolari hanno bisogno di magnesio per contrarsi o distendersi.

La sua carenza produce nervosismo, ansietà, tic nervosi e insonnia. Coloro che bevono vini e superalcolici con disinvoltura dovrebbero ricordare che l'alcool ci impoverisce di questo elemento.

È antidepressivo, calma l'ansia ed è molto utile per combattere lo stress. Aiuta anche le persone affette da dolori muscolari e costipazione intestinale.

Recenti studi condotti presso l'università canadese di Montréal hanno confermato che diete ricche di magnesio favoriscono una riduzione della pressione sanguigna specialmente fra gli anziani. Altri studi affermano che il magnesio svolgerebbe anche una certa azione antinfiammatoria.

Questo elemento è ampiamente diffuso negli alimenti, in particolare nei vegetali, specialmente negli ortaggi a foglia verde, nella frutta secca, nei legumi e nel cioccolato.

Un'alimentazione bilanciata apporta una quantità sufficiente di magnesio; tuttavia vi sono situazioni o periodi della vita in cui il nostro organismo ne consuma notevoli quantità. In tali casi è opportuno ricorrere a una integrazione supplementare.