

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Il magnesio

Circa la metà di questo elemento si trova nelle ossa, l'altra metà nelle cellule dei tessuti e degli organi e l'uno per cento nel sangue. È indispensabile per circa 300 reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo. È essenziale per il buon funzionamento dei muscoli e dei nervi, svolge un ruolo importante per la trasformazione in energia del glucosio, favorisce l'efficienza dell'apparato cardiovascolare, aiuta i denti a mantenersi sani, contribuisce a evitare il formarsi di depositi di calcio e di calcoli sia biliari che renali ed in combinazione con il calcio può agire come tranquillante naturale. Sintomi di carenza di magnesio possono essere: stanchezza, irritabilità, insonnia, perdita di appetito, apatia, crampi, contrazioni muscolari e anomalie del ritmo cardiaco. Si può essere carenti di questo minerale per una alimentazione sbagliata, per l'alcol e per alcune medicine che assumiamo (diuretici ecc.), per l'età avanzata e per la cottura che può distruggere questo elemento. Il magnesio si trova, soprattutto, nelle foglie verdi come componente della clorofilla. Ricchi di magnesio sono anche: la frutta secca (mandorle, noci, pinoli ecc.), i datteri, il cacao, la crusca e i legumi. Si può anche ricorrere ad integratori. Il prof. Pierre Delbet studiò e diffuse, nel secolo scorso, il cloruro di magnesio, considerato uno dei migliori integratori di questo benefico minerale. ■