

Il Magnesio alimenti, proprietà, carenza, eccesso, mini GUIDA

Gli integratori di magnesio, molto diffuso in questo periodo è il **cloruro di magnesio**.

Il magnesio in polvere, diluito in acqua, nella sua forma di cloruro, è la formula ideale per la sua biodisponibilità.

In una ricerca che ha confrontato quattro diversi tipi di preparato a base di magnesio, risulta che **la biodisponibilità dell'ossido di magnesio è minore, mentre il cloruro di magnesio e il lattato di magnesio presentano un assorbimento molto maggiore a parità di biodisponibilità.**
(**mag 2 – polase**)

magnesio marino di una nota azienda (30 bustine da 3 gr) C'è scritto magnesio cloruro 100%
Se c'è scritto “per dose 3000 mg -> magnesio 360mg” significa che ogni bustina contiene 360 mg di magnesio, quindi è possibile che per non incorrere in dissenteria le sia sufficiente diluirlo in **abbondante acqua (per esempio mezzo litro o più) e berlo durante la giornata poco per volta.**

Seguire una **dieta ricca di cereali integrali, legumi e verdure (soprattutto quelle a foglia verde)** vi aiuterà ad assumere la quantità di magnesio raccomandata e a mantenere le scorte normali di questo minerale.

che consigliano di aumentare il consumo delle principali fonti di magnesio, come i cereali integrali, la frutta a guscio e le verdure a foglia verde.

I ricercatori hanno scoperto che l'integrazione di magnesio ha un effetto antitrombotico che si va a sommare a quello dell'aspirina.

I pazienti a cui è stato somministrato il magnesio sono **stati in grado di aumentare la durata dello sforzo del 14%,**

In una ricerca compiuta su un campione di anziani si è visto che una maggiore assunzione di magnesio **riusciva a salvaguardare con maggiore efficacia la densità ossea.**

Da quando prendo il magnesio marino, da quasi due mesi, **dormo tutta la notte, prima soffrivo d'insonnia ; Poi mi sento molto più energica !!!**

Il magnesio, come quantità, è il quarto tra i minerali presenti nel nostro organismo ed è essenziale per la nostra buona salute.

Circa il 50% del magnesio contenuto nel nostro corpo **si trova nelle ossa**,

l'altra metà si trova in prevalenza nelle **cellule che compongono i tessuti e gli organi**;

soltanto l'1% si trova nel sangue, ma il nostro organismo deve fare molti sforzi per mantenere costanti i livelli ematici di questo minerale.

Il magnesio è necessario per più di **300 reazioni biochimiche** che avvengono nel nostro organismo,

- **contribuisce a mantenere la normale funzionalità muscolare e nervosa,**
- **regola il battito cardiaco,**
- **mantiene sano il sistema immunitario**
- **e rafforza il tessuto osseo.**

Il magnesio, inoltre,

- **contribuisce alla regolazione dei livelli di glucosio nel sangue,**
- **normalizza la pressione sanguigna,**
- **è coinvolto nel metabolismo dell'energia e nella sintesi delle proteine.**

I ricercatori recentemente hanno indagato sul ruolo del magnesio nella prevenzione e nella cura di alcuni disturbi come l'ipertensione, le malattie cardiovascolari e il diabete.

Il magnesio introdotto normalmente tramite gli alimenti viene assorbito nell'intestino tenue ed eliminato dai reni.

Ruolo biologico

Il magnesio è un oligoelemento presente in tracce (circa 25 grammi) nel corpo umano, concentrato per circa il 60% al livello scheletrico, per il 27% al livello muscolare e per la restante parte diffuso nelle varie cellule dell'organismo.

L'assunzione alimentare che avviene prevalentemente attraverso il consumo di cereali integrali, frutta secca, frutta, verdure a foglia verde, carni e latte non sempre riesce a soddisfare il fabbisogno giornaliero di questo elemento compreso generalmente tra 300 e 500mg, come dimostrato da recenti studi epidemiologici.

L'importanza di questo minerale per la salute umana è da ricondurre al suo ruolo biologico, coinvolto nel :

- **Garantire la produzione di energia, risultando il cofattore enzimatico di numerose reazioni biologiche utili alla sintesi di ATP;**
- **Coadiuvare l'attività di diversi enzimi coinvolti nella sintesi lipidica e di acidi nucleici;**

- **Contribuire alla strutturazione del tessuto osseo e delle membrane cellulari;**
- **Modulare la via di attivazione intracellulare, controllando l'attività di numerose cellule alcune delle quali coinvolte anche nella secrezione ormonale.**

Queste importanti capacità abbinata al ruolo intrinseco di questo oligoelemento ne hanno consentito un'importante applicazione in campo clinico per la prevenzione e il trattamento di patologie cardiovascolari e metaboliche.

Successi importanti si sono ad esempio ottenuti nel trattamento dell'osteoporosi, del diabete mellito, delle patologie cardiache e dell'ipertensione.

Dove si trova il magnesio

Le **verdure a foglia verde**, come gli spinaci, sono una buona fonte di magnesio perché il centro della molecola della clorofilla (la sostanza che dà alle verdure il colore verde) contiene questo minerale.

Anche alcuni legumi (fagioli e piselli), alcuni tipi di frutta a guscio, i semi e i **cereali integrali** ne contengono quantità importanti: i cereali non integrali, invece, hanno un contenuto piuttosto scarso, perché quando la farina bianca viene raffinata e trattata la crusca e il germe (le parti ricche di magnesio) vengono rimosse. Il pane fatto con la farina integrale contiene più magnesio rispetto a quello fatto con la farina bianca raffinata.

L'acqua del rubinetto può essere una buona fonte di magnesio, ma la quantità di minerale contenuta varia a seconda della sorgente. L'acqua che alla sorgente ha un maggior contenuto di minerali è definita *dura* ed è quella che contiene una maggior quantità di magnesio.

Variare la propria dieta con un adeguato apporto di legumi, frutta a guscio, cereali integrali e verdure vi aiuterà a coprire il fabbisogno quotidiano di magnesio. Nella tabella seguente scoprirete la quantità di magnesio contenuta in alcuni alimenti.

ALIMENTO	Milligrammi (mg)	% RDA americana
Mandorle, tostate, 30 g	80	20
Anacardi, tostati, 30 g	75	20
Soia, matura, cotta, mezza tazza	75	20
Spinaci, congelati, cotti, mezza tazza	75	20
Frutta a guscio, mista, tostata, 30 g	65	15
Cereali, farina macinata, 2 biscotti	55	15

Farina d'avena, solubile, fortificata, con acqua, 1 tazza	55	15
Patata, bollita con la buccia, medie dimensioni	50	15
Arachidi, tostate, 30 g	50	15
Burro di arachidi, semplice, 2 cucchiari	50	15
Crusca di grano, cruda, 2 cucchiari	45	10
Piselli, cotti, mezza tazza	45	10
Yogurt, bianco, scremato, circa 2 dl e mezzo	45	10
Fiocchi di cereali integrali, mezza tazza	40	10
Fagioli cotti, mezza tazza	40	10
Riso, integrale, chicco lungo, cotto, mezza tazza	40	10
Lenticchie, mature, cotte, mezza tazza	35	8
Avocado, mezza tazza di purea	35	8
Fagioli rossi, in scatola, mezza tazza	35	8
Fagioli borlotti, cotti, mezza tazza	35	8
Germe di grano, crudo, 2 cucchiari	35	8
Latte e cacao, una tazza	33	8
Banana, cruda, medie dimensioni	30	8
Barretta al cioccolato al latte, 45 g circa	28	8
Latte, ridotto contenuto di grassi (2%) o senza grassi, 1 tazza	27	8
Pane, farina normale, confezionato, una fetta	25	6
Uvetta, senza semi, mezza tazza	25	6
Latte intero, una tazza	24	6
Budino al cioccolato, 120 g circa	24	6

*RDA = Fabbisogno giornaliero. L'RDA è la quantità di riferimento specificata dalla [Food and Drug Administration](#) (FDA) per aiutare i consumatori a capire se un certo alimento contiene una grande o una piccola quantità di una determinata sostanza.

L'RDA del magnesio è pari a 400 milligrammi (mg) secondo le linee guida americane (in Italia si considera invece un fabbisogno richiesto minimo di 300 mg al giorno). La maggior parte delle etichette degli alimenti non indica il contenuto di magnesio. La colonna “%DV” della tabella indica quindi la percentuale del fabbisogno giornaliero di magnesio fornita dalla porzione di alimento corrispondente. Un alimento che fornisce soltanto il 5% del DV o meno è povero di magnesio, mentre un alimento che fornisce dal 10 al 19% del DV è una buona sorgente di questo minerale. Gli alimenti che forniscono il 20% o più del DV hanno un alto contenuto di questa sostanza nutritiva. È importante ricordare che gli alimenti che forniscono percentuali minime rispetto alla DV di una sostanza contribuiscono comunque a una dieta sana e bilanciata.

Quantità raccomandate

I consigli sulle quantità di magnesio da assumere nella dieta sono contenuti nel cosiddetto Dietary Reference Intake (DRI), uno standard di valutazione messo a punto dall'Istituto di medicina della National Academy of Sciences statunitense. L'espressione Dietary Reference Intakes comprende un insieme di parametri che vengono usati per pianificare e accertare l'assunzione di determinate sostanze nutritive nelle persone sane. I tre parametri principali compresi nel DRI sono: la dose giornaliera raccomandata (RDA), il livello di adeguatezza (AI) e il livello massimo tollerabile (UL). L'RDA esprime la dose media giornaliera sufficiente per soddisfare le richieste nutrizionali di quasi tutte le persone sane (percentuale compresa tra il 97 e il 98% delle persone). Il livello di adeguatezza (AI) viene stabilito quando non ci sono sufficienti dati scientifici per specificare una RDA per gruppi d'età/sexo specifici. Il livello d'adeguatezza è pari o superiore alla quantità di sostanza nutritiva necessaria per mantenere un adeguato stato nutrizionale, in quasi tutti i membri di una fascia d'età o di un sesso. L'UL, invece, esprime la massima dose giornaliera consigliata per non causare effetti collaterali. La Tabella seguente elenca le RDA del magnesio, espresse in milligrammi, per i bambini e gli adulti.

Età (anni)	Maschio (mg/giorno)	Femmina (mg/giorno)	Gravidanza (mg/giorno)	Allattamento (mg/giorno)
1-3	80	80	ND	ND
4-8	130	130	ND	ND
9-13	240	240	ND	ND
14-18	410	360	400	360
19-30	400	310	350	310
31+	420	320	360	320

I dati scientifici finora raccolti non sono sufficienti per stabilire l'RDA del magnesio per i neonati. Per i bambini fino ai 12 mesi il DRI viene espresso sotto forma di livello di adeguatezza (AI), cioè di quantità media di magnesio che può essere assunta dai bambini sani, allattati al seno. La Tabella seguente elenca i livelli di adeguatezza per i neonati: le quantità sono espresse in milligrammi (mg).

Età(mesi)	Maschi e femmine(mg/giorno)

Da 0 a 6	30
Da 7 a 12	75

L'assunzione di magnesio è minore tra gli anziani, indipendentemente dal gruppo etnico e dalla razza. Tra gli uomini afroamericani e tra le persone di razza caucasica che fanno uso di integratori alimentari, l'assunzione di magnesio è significativamente maggiore rispetto alle persone che invece non li usano.

Carenza ed integratori

Anche se gli studi dietologici suggeriscono che molti americani non assumono le quantità raccomandate di magnesio, i sintomi da carenza sono veramente rari; tuttavia sembrerebbe che molte persone non abbiano scorte sufficienti di magnesio nel loro organismo, perché probabilmente l'assunzione di questo minerale con la dieta non è sufficiente: si tratterebbe allora di una situazione preoccupante.

Se si hanno scorte sufficienti di magnesio nell'organismo si è più protetti dalle malattie cardiovascolari e dalle disfunzioni a carico del sistema immunitario.

Lo stato di salute complessivo dell'apparato digerente e dei reni influenza le scorte di magnesio in maniera significativa: il magnesio viene assorbito dall'intestino e poi trasportato dal sangue verso le cellule e i tessuti dell'organismo, circa un terzo della quantità assunta con la dieta viene assorbita dall'organismo. I disturbi gastrointestinali che causano problemi di assorbimento, come il morbo di Crohn, possono limitare la capacità dell'organismo di assorbire il minerale. Questi disturbi possono impoverire le scorte di magnesio nell'organismo e, nei casi estremi, possono provocarne la carenza. Anche il vomito o la diarrea cronici o eccessivi possono impoverire le scorte di magnesio.

Normalmente i reni sono in grado di limitare l'eliminazione del magnesio con le urine e quindi permettono di assumere meno magnesio attraverso la dieta; l'eccessiva eliminazione di magnesio con le urine può tuttavia verificarsi come effetto collaterale di alcuni farmaci, oppure nei casi di diabete scarsamente controllato o ancora per abuso di alcool.

Tra i primi **sintomi della carenza di magnesio** troviamo:

- **perdita di appetito,**
- **nausea,**
- **vomito,**
- **affaticamento e debolezza.**

Con il **peggioramento della carenza**, possono verificarsi anche:

- **sensazione di intorpidimento e pizzicore,**
- **crampi e contrazioni muscolari,**
- **convulsioni,**
- **modifiche della personalità (i cambiamenti improvvisi del comportamento possono essere causati dall'eccessiva attività elettrica del cervello),**
- **anomalie del battito cardiaco e spasmi coronarici.**

La carenza grave può essere causata da livelli insufficienti di calcio nel sangue (ipocalcemia), inoltre è anche associata ai livelli insufficienti di potassio nel sangue (ipokaliemia o ipopotassiemia).

Molti di questi sintomi non sono specifici e possono essere causati da molti altri disturbi, non solo dalla carenza di magnesio. E' quindi importante far valutare i sintomi ed i problemi da un medico, che sarà in grado di fornirvi la cura più adatta per le vostre esigenze.

Integratori: chi e quando

Gli integratori di magnesio, molto diffuso in questo periodo è il **cloruro di magnesio**, possono essere indicati quando un determinato problema o disturbo provoca l'eliminazione eccessiva del minerale o ne limita l'assorbimento; **alcuni farmaci per esempio possono provocare la carenza di magnesio**, a causare questo problema sono alcuni diuretici, antibiotici e chemioterapici (farmaci usati per curare i tumori), tra cui:

- **Diuretici:** furosemide (Lasix®) e idroclorotiazide (contenuto in diverse associazioni di farmaci per la pressione, per esempio Acesistem®)
- **Antibiotici:** Gentamicina (Gentalyn®) e amfotericina
- **Farmaci chemioterapici:** cisplatino

Le persone affette da **diabete** non tenuto adeguatamente sotto controllo possono essere aiutate da integratori di magnesio, perché la maggiore eliminazione del minerale con le urine è associata all'iperglicemia.

Gli integratori di magnesio possono essere indicati anche per tutti coloro che fanno **abuso di alcool**: i livelli di magnesio rimangono bassi per una percentuale di persone alcoolizzate variabile tra il 30% e il 60% e nel 90% circa dei pazienti che stanno tentando di disintossicarsi. Chiunque assuma alcool come sostituto di una normale alimentazione di solito vede diminuire di molto i propri livelli di magnesio.

Le persone che soffrono di **problemi cronici di malassorbimento**, come il **morbo di Crohn**, la **celiachia** (enteropatia glutine-sensibile) o l'**enterite regionale**, oppure si sono sottoposte a interventi chirurgici all'intestino, possono perdere grandi quantità di magnesio a causa della diarrea o del cattivo assorbimento dei grassi. Chi ha problemi di questo tipo può pensare di ricorrere agli integratori.

Le persone in cui i **livelli ematici di potassio e calcio sono cronicamente bassi** potrebbero avere un problema di base di carenza di magnesio. Gli integratori di magnesio possono contribuire a correggere le carenze di potassio e calcio.

Gli **anziani** sono sempre più a rischio per quanto concerne la carenza di magnesio. Le ricerche compiute nel 1999/2000 e nel 1994/1998 (National Health and Nutrition Examination Surveys) suggeriscono che gli anziani assumono meno magnesio con l'alimentazione rispetto agli adulti, inoltre negli anziani l'assorbimento del magnesio diminuisce e contestualmente aumenta l'eliminazione renale. Gli anziani hanno anche maggiori probabilità di assumere farmaci che interagiscono con il metabolismo del magnesio. La combinazione di tutti questi fattori fa sì che il rischio di carenza di magnesio sia maggiore in questa fascia d'età. È molto importante che gli anziani si abituino a introdurre le dosi consigliate di magnesio nella loro dieta.

I medici sono in grado di valutare i livelli di magnesio, quando sono presenti i problemi riportati in precedenza, e di decidere se è necessario ricorrere agli integratori.

Integrare il magnesio: come?

Seguire una **dieta ricca di cereali integrali, legumi e verdure (soprattutto quelle a foglia verde)** vi aiuterà ad assumere la quantità di magnesio raccomandata e a mantenere le scorte normali di questo minerale. Aumentare la quantità di magnesio assunta con la dieta spesso può rimediare a una situazione di carenza.

Solo quando i livelli ematici di magnesio sono davvero molto bassi si consiglia il reintegro del minerale per endovena.

Possono anche essere prescritti gli integratori sotto forma di compresse, bustine o flaconcini, ma **alcuni di essi possono provocare diarrea**. È fondamentale far valutare da un medico la causa, la gravità e le conseguenze della carenza di magnesio nel sangue: il medico potrà consigliarvi il modo migliore per reintegrare le scorte dell'organismo. Le persone affette da patologie renali possono non essere in grado di eliminare il magnesio in eccesso, quindi non dovrebbero assumere integratori, se non sotto controllo medico.

Gli integratori di magnesio per uso orale uniscono al magnesio un'altra sostanza, per cui tra gli integratori di magnesio possiamo trovare ad esempio l'ossido di magnesio, il solfato di magnesio, il carbonato di magnesio, il **magnesio pidolato (Mag2®)**, **aspartato di magnesio (Polase® e Ripresa®)** o il cloruro di magnesio. La quantità di minerale indicata sulla confezione non sempre rappresenta la quantità effettiva di magnesio presente in ciascun composto. La quantità di magnesio nel composto e la sua biodisponibilità influenzano l'efficacia dell'integratore. La biodisponibilità è

la quantità di magnesio presente nell'alimento, nel farmaco o nell'integratore che viene effettivamente assorbita dall'intestino e alla fine risulta disponibile per le attività biologiche delle cellule e dei tessuti. Se le compresse del composto di magnesio sono gastrorivestite di solito la biodisponibilità è minore (ricordiamo che le compresse gastrorivestite sono quelle dotate di rivestimento che permette loro di transitare all'interno dello stomaco e di essere "demolite" solo una volta giunte nell'intestino tenue). In una ricerca che ha confrontato quattro diversi tipi di preparato a base di magnesio, risulta che **la biodisponibilità dell'ossido di magnesio è minore, mentre il cloruro di magnesio e il lattato di magnesio presentano un assorbimento molto maggiore a parità di biodisponibilità.** Questi risultati avallano l'opinione che il contenuto di magnesio di un integratore alimentare e la sua biodisponibilità contribuiscano alla capacità di rimediare alle carenze di magnesio.

Ricerche e controversie

Il magnesio e la pressione sanguigna

Le evidenze epidemiologiche suggeriscono che il magnesio con buone probabilità ha un ruolo **importante nella regolazione della pressione sanguigna**: le diete ad alto contenuto di frutta e verdura, che sono buone sorgenti di potassio e magnesio, sono associate nella stragrande maggioranza dei casi alla minore pressione sanguigna. La ricerca DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), uno studio clinico riguardante gli approcci dietetici per la lotta all'ipertensione, ha suggerito che la pressione alta può essere tenuta efficacemente sotto controllo da una dieta ad alto contenuto di frutta, verdura e prodotti caseari a ridotto contenuto di grassi: una dieta del genere fornisce un elevato apporto di magnesio, potassio e calcio, mentre è povera di sodio e di grassi.

Una ricerca empirica, condotta su un campione di 30.000 medici statunitensi, ha dimostrato l'effetto di diversi fattori nutrizionali sull'incidenza dell'ipertensione (pressione alta). Dopo quattro anni di follow-up, è stato scoperto che il minore rischio di ipertensione è associato ai regimi alimentari che forniscono una maggiore quantità di magnesio, potassio e fibra alimentare. Una ricerca durata sei anni relativa al rischio di aterosclerosi all'interno delle comunità ha monitorato un campione circa 8000 persone di entrambi i sessi, che all'inizio dello studio non soffrivano di ipertensione. **Secondo i risultati della ricerca il rischio di sviluppare l'ipertensione diminuisce all'aumentare della quantità di magnesio assunta con la dieta, ma questo risultato vale soltanto per le donne.**

Gli alimenti ricchi di magnesio spesso sono anche ricchi di potassio e fibre alimentari. In questo modo risulta difficile valutare l'effetto del solo magnesio sulla pressione sanguigna, tuttavia le recenti scoperte scientifiche degli esperimenti clinici DASH sono abbastanza attendibili da aver indotto il Comitato nazionale statunitense per la prevenzione, la diagnosi, la valutazione e la terapia dell'ipertensione ad affermare che le diete ad alto contenuto di magnesio rappresentano una modifica positiva dello stile di vita per le persone affette da ipertensione.

Il magnesio e il diabete

Il diabete è un disturbo che provoca una produzione insufficiente e/o un uso non efficiente dell'insulina, un ormone prodotto dal pancreas. L'insulina aiuta l'organismo a convertire gli zuccheri e gli amidi in energia, per consentire il normale funzionamento delle cellule. Esistono due tipi diversi di diabete: il diabete di tipo 1 e quello di tipo 2: il diabete di tipo 1 (anche detto *diabete giovanile*) viene diagnosticato con maggior frequenza nei bambini e negli adolescenti ed è causato dall'incapacità dell'organismo di produrre l'insulina. Il diabete di tipo 2, spesso definito *diabete dell'adulto*, è invece la forma più comune di questa malattia, si solito viene diagnosticato negli adulti ed è collegato all'incapacità di usare l'insulina prodotta dal pancreas. L'obesità è un fattore di rischio per l'insorgenza del diabete di tipo 2. Negli ultimi anni la percentuale di pazienti affetti da diabete di tipo 2 è aumentata contestualmente alla maggiore incidenza dell'obesità.

Il magnesio ha un ruolo importante nel metabolismo dei carboidrati, è infatti in grado di influenzare il rilascio e l'attività dell'insulina, l'ormone che controlla i livelli di glucosio (zucchero) nel sangue. Spesso nei pazienti affetti da diabete di tipo 2 si riscontrano bassi livelli di magnesio nel sangue (*ipomagnesemia*). L'ipomagnesemia può far peggiorare l'insulino-resistenza, un disturbo che di solito precede il diabete, oppure può esserne una conseguenza. Gli individui affetti da insulino-resistenza non sono in grado di usare efficacemente l'insulina, devono essere somministrate loro grandi quantità di questo ormone in modo da mantenere normali i livelli di glucosio nel sangue. I reni possono perdere la capacità di trattenere il magnesio durante i periodi di grave iperglicemia (i periodi in cui i livelli di glucosio del sangue sono molto più alti del normale). La maggiore eliminazione del magnesio con le urine, poi, può far diminuire i livelli di magnesio nel sangue. **Negli anziani, correggendo la carenza di magnesio, è possibile migliorare la risposta e l'azione dell'insulina.**

Due ricerche compiute negli Stati Uniti, il Nurses' Health Study (NHS) e l'Health Professionals' Follow-up Study (HFS), seguono un campione di 170.000 medici e infermieri mediante questionari che i partecipanti completano ogni due anni. Il ruolo della dieta è stato preso in considerazione per la prima volta nel 1980 dall'NHS e nel 1986 dall'HFS, da allora in poi, ad intervalli variabili dai due ai quattro anni, sono stati elaborati suggerimenti relativi alla dieta. Sono anche state raccolte informazioni sull'uso degli integratori alimentari, compresi quelli multivitaminici. Durante queste ricerche, è stato studiato un campione di 127.000 persone (85.060 donne e 42.872 uomini) senza precedenti di diabete, malattie cardiovascolari o tumori: la ricerca ha esaminato i fattori di rischio per lo sviluppo del diabete di tipo 2. Le donne sono state seguite per 18 anni, mentre gli uomini per 12 anni. **Nel tempo il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 si è rivelato superiore nelle persone che assumevano meno magnesio.** Queste ricerche avvalorano le indicazioni dietologiche che consigliano di aumentare il consumo delle principali fonti di magnesio, **come i cereali integrali, la frutta a guscio e le verdure a foglia verde.**

L'Iowa Womens's Health Study sta seguendo un gruppo di donne anziane dal 1986. I ricercatori hanno esaminato la connessione tra il rischio di sviluppo di diabete di tipo 2 nelle donne e l'assunzione di carboidrati, fibra alimentare e magnesio nella dieta. Il consumo di queste sostanze è stato stimato mediante questionari riguardanti la frequenza di assunzione di determinati alimenti: l'incidenza del diabete durante i sei anni di follow-up è stata determinata chiedendo ai partecipanti

se i loro medici hanno diagnosticato loro questa malattia. Basate soltanto sui semplici rilevamenti alimentari e riferite unicamente a un campione di donne anziane, le scoperte dei ricercatori suggeriscono che una maggiore assunzione di cereali integrali, fibra alimentare e magnesio diminuisce il rischio di sviluppo del diabete.

Il Women's Health Study in origine era stato concepito per valutare i rischi e i benefici di integratori a base di aspirina e vitamina E a basso dosaggio per la prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari e dei tumori nelle donne di età superiore ai 45 anni. Mentre esaminavano il campione di circa 40.000 donne, i ricercatori hanno anche preso in considerazione l'associazione tra l'assunzione del magnesio e l'incidenza del diabete di tipo 2, su un periodo medio di 6 anni. Tra le donne in sovrappeso il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 era significativamente maggiore in quelle che assumevano meno magnesio. Questa ricerca avvalorava anche le indicazioni dietologiche che consigliano di aumentare il consumo delle principali fonti di magnesio, come i cereali integrali, la frutta a guscio e le verdure a foglia verde.

D'altra parte, però, la ricerca ARIC sul rischio di aterosclerosi nelle comunità non ha evidenziato alcun collegamento tra l'assunzione di magnesio nella dieta e il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. Durante i sei anni di follow-up, i ricercatori dell'ARIC hanno esaminato il rischio di diabete di tipo 2 su un campione di più di 12.000 adulti che non presentavano il diabete all'inizio della ricerca. In questa ricerca non è stata dimostrata alcun collegamento tra l'assunzione di magnesio nella dieta e l'incidenza del diabete di tipo 2, né nei partecipanti bianchi, né in quelli neri. Potrebbe sembrare, quindi, che i risultati delle diverse ricerche sullo stesso argomento siano piuttosto contraddittori. Prima di arrivare a una conclusione relativamente a un argomento medico, però, i ricercatori compiono diversi studi, e ne valutano accuratamente i risultati. Nel tempo, decidono quali risultati sono abbastanza coerenti da suggerire una conclusione, perché vogliono essere sicuri di dare consigli giusti al pubblico.

Diversi studi clinici hanno esaminato i benefici potenziali dell'integrazione del magnesio nel controllo del diabete di tipo 2. In uno di essi, a 63 pazienti con livelli ematici di magnesio minori del normale sono stati somministrati 2,5 grammi di cloruro di magnesio per via orale al giorno (preparazione liquida, equivalente a 300 mg di magnesio puro al giorno) oppure un placebo. Alla fine del periodo di osservazione, durato sedici settimane, quelli che avevano ricevuto l'integratore avevano livelli di magnesio nel sangue più alti e il diabete era tenuto meglio sotto controllo, rispetto a quelli a cui era stato somministrato il placebo, come suggerito dalla diminuzione dei livelli dell'emoglobina A1C. L'esame dell'emoglobina A1C misura il controllo complessivo del glucosio nel sangue su un periodo di due o tre mesi, e molti medici lo considerano l'esame del sangue più importante per i diabetici.

In un'altra ricerca 128 pazienti con diabete di tipo 2 scarsamente controllato hanno ricevuto, in maniera del tutto casuale e per un periodo di trenta giorni, un placebo oppure un integratore contenente 500 mg oppure 1000 mg di ossido di magnesio (MgO). Tutti i pazienti, inoltre, sono stati curati con una dieta speciale, oppure con una dieta associata a farmaci in grado di tenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue. I livelli di magnesio sono aumentati nel gruppo che ha ricevuto 1000 mg di ossido di magnesio al giorno (equivalenti a 600 mg di magnesio puro al giorno), ma non sono variati in modo significativo nel gruppo a cui è stato somministrato il placebo oppure la quantità di 500 mg di ossido di magnesio al giorno (equivalente a 300 mg di magnesio puro). Tuttavia, nessuna delle due quantità di magnesio ha migliorato in maniera significativa il controllo del glucosio nel sangue.

Questi studi forniscono risultati interessanti, ma suggeriscono anche che sono necessarie ulteriori ricerche per spiegare meglio l'associazione tra i livelli di magnesio nel sangue, l'assunzione di

magnesio nella dieta e il diabete di tipo 2. Nel 1999, l'American Diabetes Association (ADA) ha fornito ai diabetici delle indicazioni dietetiche, affermando che "la valutazione periodica dei livelli di magnesio nel sangue è consigliata soltanto nei pazienti ad alto rischio di carenza di magnesio. I livelli di magnesio dovrebbero essere monitorati solo se si tratta di un caso accertato di ipomagnesemia."

Il magnesio e le malattie cardiovascolari

Il metabolismo del magnesio è molto importante per la sensibilità all'insulina e per il controllo della pressione sanguigna. L'associazione osservata empiricamente tra il metabolismo del magnesio, il diabete e l'ipertensione aumenta la probabilità che il metabolismo del magnesio sia in grado di influenzare le malattie cardiovascolari.

Alcune ricerche hanno dimostrato che esiste un collegamento tra i livelli alti di magnesio nel sangue e il minore rischio di cardiopatie coronariche. Inoltre alcune ricerche dietologiche hanno suggerito che una **maggiore assunzione di magnesio è in grado di diminuire il rischio di infarto**. Le ricerche suggeriscono, inoltre, che la carenza di magnesio nell'organismo fa aumentare il rischio di anomalie del battito cardiaco, che a loro volta aumentano la probabilità di complicazioni dopo un infarto. Questi studi suggeriscono che consumare la quantità di magnesio consigliata può apportare benefici all'apparato circolatorio.

Diversi studi di **minore importanza suggeriscono che gli integratori di magnesio sono in grado di migliorare il decorso delle coronaropatie**. In una di queste ricerche sono stati esaminati su un campione di 187 pazienti gli effetti degli integratori del magnesio sulla resistenza allo sforzo (camminare su tapis roulant o andare in bicicletta), sul dolore al petto causato dall'esercizio fisico e sulla qualità della vita complessiva. Ai pazienti è stato somministrato un placebo oppure un integratore contenente 265 milligrammi di magnesio citrato due volte al giorno per sei mesi. Alla fine del periodo di osservazione i ricercatori hanno scoperto che questa terapia ha aumentato in maniera significativa i livelli di magnesio. I pazienti a cui è stato somministrato il magnesio sono **stati in grado di aumentare la durata dello sforzo del 14%**, mentre il gruppo che ha ricevuto il placebo non ha fatto registrare cambiamenti significativi. Coloro ai quali è stato somministrato il magnesio hanno sofferto con minore frequenza di dolore al petto.

In un'altra ricerca 50 pazienti affetti da coronaropatia sono stati scelti in modo completamente casuale per ricevere due volte al giorno un placebo o un integratore di magnesio che forniva loro 342 mg di ossido di magnesio. Dopo sei mesi coloro ai quali era stato somministrato l'integratore **presentavano significativi miglioramenti nella resistenza allo sforzo**.

In una terza ricerca, i ricercatori si sono chiesti se l'integrazione del magnesio migliorasse gli effetti antitrombotici dell'aspirina: hanno quindi esaminato la coagulazione del sangue in 42 pazienti con problemi alle coronarie. Per tre mesi ciascun paziente ha ricevuto un placebo oppure un integratore con 400 mg di magnesio, due o tre volte al giorno. Dopo una pausa di quattro settimane i due gruppi sono stati scambiati, in modo che ciascun partecipante allo studio ricevesse l'altra terapia per altri tre mesi. **I ricercatori hanno scoperto che l'integrazione di magnesio ha un effetto antitrombotico che si va a sommare a quello dell'aspirina.**

Questi studi sono incoraggianti, ma sono stati condotti su campioni molto piccoli. Sono necessarie ulteriori ricerche per capire meglio le complesse relazioni tra l'assunzione del magnesio, gli indicatori delle scorte di magnesio e le patologie cardiache. I medici sono in grado di valutare i livelli di magnesio se si verificano i problemi riportati in precedenza, e di decidere se è necessario ricorrere agli integratori.

Magnesio e osteoporosi

La salute delle nostre ossa dipende da molte sostanze diverse, ma le più **importanti sono il calcio e la vitamina D**. Tuttavia alcune ricerche suggeriscono che la carenza di magnesio potrebbe rappresentare un fattore di rischio aggiuntivo per l'osteoporosi post-menopausa. È probabile che questo avvenga perché la carenza di magnesio altera il metabolismo del calcio e gli ormoni responsabili della regolazione del calcio. Diversi studi compiuti su campioni di pazienti hanno suggerito che l'assunzione di integratori di magnesio potrebbe migliorare la densità ossea. In una ricerca compiuta su un campione di anziani si è visto che una maggiore assunzione di magnesio **riusciva a salvaguardare con maggiore efficacia la densità ossea**. Le diete che forniscono i livelli di magnesio consigliati apportano benefici alla salute delle ossa, ma sono necessarie ulteriori ricerche sul ruolo del magnesio nel metabolismo osseo e nell'osteoporosi.

Eccesso di magnesio

Il magnesio, se assunto normalmente con gli alimenti, non presenta alcun rischio per la salute, tuttavia **gli integratori come il cloruro di magnesio, con i loro alti dosaggi, possono causare effetti collaterali come la diarrea e i crampi addominali**.

Il rischio di tossicità del magnesio aumenta se si soffre di insufficienza renale, perché i reni non sono in grado di eliminare il magnesio in eccesso.

Anche i lassativi e gli antiacidi che contengono dosi massicce di magnesio sono stati associati al rischio di tossicità. Ad esempio si è verificato un caso di ipermagnesemia in una ragazza di 16 anni, dopo l'assunzione di una sospensione orale a base di magnesio idrossido e alluminio idrossido: la ragazza aveva deciso di assumere l'antiacido ogni due ore, anziché quattro volte al giorno, come correttamente prescritto dal medico. Tre giorni dopo ha perso conoscenza e il riflesso tendineo profondo non rispondeva più. I dottori non erano in grado di stabilire con precisione quanto magnesio avesse assunto, ma la ragazza presentava livelli di magnesio nel sangue cinque volte maggiori del normale. E' quindi importante che i medici siano consapevoli degli effetti dei lassativi o degli antiacidi che contengono il magnesio.

I sintomi dell'eccesso di magnesio sono simili a quelli della carenza di questo minerale, tra di essi troviamo:

- **cambiamenti dello stato mentale,**
- **nausea,**
- **diarrea,**
- **perdita dell'appetito,**
- **debolezza muscolare,**
- **difficoltà respiratorie,**
- **pressione molto bassa,**
- **battito cardiaco irregolare.**

La Tabella seguente elenca i livelli massimi tollerabili di integratori di magnesio consentiti nei neonati, nei bambini e negli adulti sani. Tutti i livelli sono espressi in milligrammi (mg). I medici, però, possono prescrivere il magnesio a dosaggi maggiori, in caso di patologie specifiche. Non esiste alcun livello massimo per la normale assunzione di magnesio con la dieta, ma solo per gli integratori.

Età	Maschio (mg/giorno)	Femmina (mg/giorno)	Gravidanza(mg/giorno)	Allattamento(mg/giorno)
Neonati	?	?	ND	ND
1-3	65	65	ND	ND
4-8	110	110	ND	ND
9-18	350	350	350	350
19+	350	350	350	350

COMMENTI UTENTI

Ora con le dosi magnesio va 1 pò meglio ma da un pò ho un formicolio nella gola e nelle gengive, credo sia un'infezione. Cosa posso fare?E' colpa del magnesio? **Da assuefazione ?**

A meno di non usarlo proprio troppo a lungo no.

Per rispondere alla domanda precedente in linea di massima escludo che il magnesio sia la causa dei problemi in gola ed in bocca.

io ho preso il **magnesio marino di una nota azienda (30 bustine da 3 gr)** ...ma ogni bustina contiene 3 gr infatti quando l'ho presa ho avuto feci liquide(diarrea) anche se cmq non ho avuto lo stimolo impellente di andare in bagno(ma ho evacuato anzi si può dire quasi senza stimolo)....cmq ritornando al discorso leggendo l'articolo che l'RDA per sogetti maschi con età tra i 19-30 anni è di 400 mg al giorno circa ,è il caso che di ogni bustina da 3 gr assuma solo circa 500mg più o meno per farne un esempio ? oppure posso prendere anche mezza bustina 1,5 ? mi dia lei un consiglio ...vorrei assumere magnesio senza esagerare e in modo adeguato per il mio organismo

Sa indicarmi com'è salificato il magnesio (citrato, cloruro, gluconato, ...)?

C'è scritto **magnesio cloruro 100%** visto che mi ha fatto venire la curiosità dottore mi può spiegare che differenza c'è tra i tre tipi che ha menzionato ? e se uno è meglio dell'altro? cmq leggendo dietro la scatola le informazioni nutrizionali per 100gr dice valore energetico proteine carboidati ecc 0/assenti poi magnesio 12 grpoi dici per dose 3000 mg lo stesso proteine ecc 0 / assenti poi magnesio 360mg

La differenza tra i diversi tipi di magnesio è sostanzialmente nell'assorbimento, ossia quanto magnesio di quello ingerito viene effettivamente usato dall'organismo.

Ci sono molte ipotesi al riguardo (e molti studi), personalmente ritengo le differenze pratiche non siano in realtà così marcate.

magnesio marino di una nota azienda (30 bustine da 3 gr) C'è scritto **magnesio cloruro 100%** **Se c'è scritto "per dose 3000 mg -> magnesio 360mg"** significa che ogni bustina contiene 360 mg di magnesio, quindi è possibile che per non incorrere in dissenteria le sia sufficiente diluirlo in **abbondante acqua (per esempio mezzo litro o più) e berlo durante la giornata poco per volta.**

Ho sudato moltissimo bevendo poco e facendo attività fisica oltre al mio lavoro che tra l'altro è stressante. sono nervoso ,molto irritato e non riesco a dormire neanche con tavor 2,5. mezza pasticca. cosa devo fare. Può essere una carenza eccessiva di magnesio. Quanto dovrei assumerne e per quanto tempo. grazie .

La carenza di magnesio può provocare alcuni dei sintomi descritti a va senza dubbio integrato, ma se Tavor non è stato sufficiente a dormire probabilmente c'è anche una **componente di stress** indipendente dalla carenza.

se lo stress e' il nemico delle mie notti credo che essendo il sonno necessario e vitale io associ al magnesio anche l'aumento di tavor. Qualora funzionasse come regolarmi per non essere un nuovo dipendente di benzodiazepine. Mi aiuti un milione di grazie

Non le nascono che se usa Tavor tutte le sere, probabilmente, ne è già dipendente; purtroppo le benzodiazepine sono farmaci per certi versi subdoli, sono efficaci ma per diventarne dipendenti è indispensabile farne un uso esclusivamente occasionale.

ho fatto da poco una RMN dove mi è stato diagnosticata una lesione a tutto spessore del sovraspinato e un'alterazione di segnale tipo degenerativo al capo lungo del bicipite con modesta tenosinovite.. ho già fatto una seduta di mesoterapia con FANS e ora sto assumendo per via orale antiinfiammatoriperò i miglioramenti sono stati ben pochi ... vorrei sapere se assumere il cloruro di magnesio potrebbe almeno un pochino migliorare la mia situazione..la ringrazio

In tutta sincerità non credo, ma non ci sono controindicazioni se desidera provare.

io soffro di colon irritabile e volevo chiederle se assumendo Magnesio, rischio di aggravare la mia situazione.

A basse dosi, meglio se a stomaco pieno, potrebbe riuscire a tollerarlo.

Soffro di ansia e sto prendendo 20gocce di xanax per 3 colte al giorno, in piu La mia ginecologa mi ha prescritto mag2 una bustina al giorno visto che accuso stanchezza,debolezza,irritabilità nervosismo contrazioni addominali
E dolori intercostali e muscolari.
Ho 47anni e da 5 anni ho assunto fluoxetina insieme allo xanax dovuto ad una depressione forte.
Ora la dottoressa me lo ha tolto scalandolo. Tutti questi effetti collaterali possono essere dovuti alla mancanza della fluoxetina?E perché mi sono comparsi tutti questi sintomi?
Il mag2 può essere un integratore in sostituzione della fluoxetina?
Grazie.

Sì, è probabile che aver eliminato la fluoxetina abbia un peso notevole in tutti i sintomi descritti.
Da quanto l'ha interrotta?
Quando sono comparsi i sintomi?

soffro di ernia discale (espulsa e migrata caudalmente) L5 S1 e da qualche tempo ho crampi al polpaccio sx (soprattutto notturni) talmente violenti da passare notti insonni per dolore e frequenza. Il dolore permane al muscolo anche dopo la scomparsa del crampo. Il medico di base (anche ortopedico) dice che potrebbero essere indipendenti dall'ernia e mi ha in ogni caso consigliato l'assunzione di un integratore in bustine (sodio magnesio e potassio). Quindici gg fa ho avuto un

microaborto e il ginecologo mi ha sconsigliato quel tipo di integratore, consigliandomi di preferire uno dove non fosse presente il sodio. Stamattina(dopo notte insonne causata da forti crampi e dolori sternali) mi sono recata in farmacia per acquistare un integratore di solo magnesio Me ne hanno consigliato uno in compresse dicendomi che non ha controindicazioni in caso di gravidanza... visto che sono alla ricerca, posso fidarmi? l'integratore mi aiuterà con i crampi sia che la causa sia il "risveglio dell'ernia" che se fosse altro? Grazie di cuore.

Confermo, nessun rischio in gravidanza e potrebbe aiutare per i crampi.

magnesio cloruro.33g.1l acqua.se metto vit c.e zuccherx togliere L'amaro dura una settimana.in frigo .grazie

Che vitamina C userebbe?

.grazie di aver risposto...e allora mi spiego meglio.sofro di artrosi lombare e cervicale.e leggendo nei siti questi

MAGNESIO FAI DA TE

33gr. di cloruro di magnesio in un 1L di acqua

Berne 1 tazza al di .

darebbero dei buoni risultati.ho trovato un buon prezzo ([laboratori bio line](#))

cloruro di magnesio E511.

vit c(Ac Ascorbico) Pro formavitc.

e fruttosio o zucchero.

ripeto può durare una settimana in frigo in bottiglia di vetro ?

A mio parere sì.

Una tazzina da caffè contiene non più di 40 ml di liquido, ossia circa 1/25 del litro di acqua (la bottiglia da 1 litro le dura 25 giorni più o meno, giusto?),

quindi sono contenuti circa $33:25 = 1.32$ g di magnesio cloruro, **corrispondenti a circa 156 mg di magnesio.**

La dose giornaliera consigliata di magnesio **per una donna è pari a circa 320 mg**, quindi anche considerando l'eventuale magnesio assunto con la dieta non è un problema.

grazie . che conta che non faccia male .

Sto usando il magnesio cloruro puro da diluire in acqua e consumare una tazzina di caffè al mattino a stomaco vuoto. 33 g. di mg da diluire in 1 l. d'acqua. Vorrei sapere, se possibile, se la quantità di una tazzina può causare problemi ai reni.

visto che ho 55 anni, soffro di asma, ho una leggera ipertensione, un principio di osteoporosi e sono a rischio diabete (sono un cesso); il mio erborista di fiducia mi ha consigliato di assumere a digiuno 2 cucchiaini di carbonato di calcio diluiti in acqua calda con l'aggiunta di mezzo limone. cosa ne pensa? la ringrazio anticipatamente

A patto di non aspettarsi miracoli e di non sospendere eventuali terapie farmacologiche in uso non vedo controindicazioni.

non mi aspetto alcun miracolo, per anni mi sono curata con la medicina omeopatica e sono stata aiutata da una naturopata, ma alcune situazioni di stress legate a lutti mi hanno portata a questo punto.

assumo un cucchiaino di magnesio supremo disciolto in acqua tiepida tutte le sere da circa due mesi.

Ne traggio indiscutibili benefici per lo stress e la stanchezza.
Influisce anche sul metabolismo? può aiutare a dimagrire?

Non che io sappia.

www.magnesiomarino.it

Magnesio marino

magnesio marino 30 bustine da 3 gr magnesio cloruro 100%

16 euro **Natural Beauty** Magnesio Marino

MIDA International

Codice a barre

903887230

Integratore alimentare di puro cloruro di magnesio



[Scarica la scheda tecnica](#)

Integratore, di puro *cloruro di magnesio*, studiato per supplementare la naturale deplezione di magnesio causata, in prevalenza, da un'alimentazione poco varia e derivante da colture intensive. La carenza di questo importante minerale, deputato al corretto funzionamento dell'intero organismo, può essere la causa principale di **innumerevoli scompensi**.

Il magnesio è un minerale essenziale che risulta **carente in oltre il 60% delle persone** (*si parla di ipo-magnesia*).

La carenza, più diffusa di quanto si creda, si manifesta con una serie di sintomi molto variabili: si va dall'*ansia* all'*ipereccitabilità muscolare*, dalla *cefalea* alle *vertigini*, dall'*insonnia* all'*asma*, dalle *alterazioni del ritmo cardiaco* alla *stanchezza eccessiva*, dai *dolori osteoarticolari* fino ai *disturbi del ciclo mestruale*.

Il nostro Magnesio

Molti degli integratori di magnesio in commercio, sono in forma citrata (cioè composti da carbonato di magnesio + acido citrico), formula che a contatto con i succhi gastrici (acido cloridrico) dello stomaco, si trasforma in cloruro di magnesio. Questa trasformazione, però, consuma gran parte della quantità di magnesio assunta. Ciò vuol dire che bisognerebbe assumere quantità nettamente maggiori.

Essendo il **Magnesio Marino** (*cloruro di magnesio*) un integratore (*cioè un alimento*) e non un farmaco, presenta un'azione sui disturbi e sui fenomeni causati da una sua carenza fino a quando se ne continua l'assunzione. Ecco perché se ne consiglia una costante assunzione giornaliera.

Perché il cloruro di magnesio

- Il cloruro di magnesio è un sale organico, quindi più facilmente assimilabile e di più facile ritenzione, rispetto ai sali di magnesio inorganici.
- Rispetto ad altri sali organici come l'orotato ed il gluconato, possiede quella preziosa azione "citofilattica", di protezione sulle cellule e sui globuli bianchi.
- Perché attraverso tale forma è possibile beneficiare delle proprietà antibiotiche del magnesio.
- **Il magnesio in polvere, diluito in acqua, nella sua forma di cloruro, è la formula ideale per la sua biodisponibilità.**

Contenuto della confezione

30 bustine monodose da 3 g.

COMMENTI

Vantaggi è come bere un bicchiere di acqua salata, semplice e pratico da assumere

Svantaggi all'inizio è un pò sgradevole il sapore per via della sua formula pura ma poi ci si abitua

Ho provato per circa un anno il Magnesio Marino a base di puro cloruro di MAGNESIO della Natural Beauty e ho risolto tutti i miei problemi di rilascio muscolare e rigidità. Trovo anche molto ben descritto il prodotto nel foglietto interno. Il magnesio è davvero importante per oltre 300 processi enzimatici del corpo perchè a me ha regolarizzato e ripulito tutto l'apparato digerente. E ne avevo proprio bisogno. Comunque questa formula della MIDA International è davvero un prodotto eccellente. Ho provato prima altri tipi di integratori che avevano all'interno del magnesio ma uno specialista mi ha

MI HANNO CONSIGLIATO TEMPO FA QUESTO PRODOTTO PER EVITARE I CRAMPI, L'HO COMPRATO IN UNA ERBORISTERIA, MA HO CAPITO E' CHE ESSO ERA SOLO SALE PROVENIENTE DALL ACQUA MARINA IL SAPORE E' DISGUSTOSO MOLTO BISOGNA SCIOGLIERLO IN 2 LITRI DI ACQUA INOLTRE APPENA FA CALDO DIVENTA LIQUIDO NELLA BUSTINA INOLTRE HO NOTATO CHE SOVRACCARICA I RENI E COSTRINGE A RIPETUTE FUGHE AL BAGNO IL PREZZO E' MOLTO ELEVATO INFATTI 30 BUSTINE DA 3 GRAMMI COSTANO 22 EURO MENTRE NELLE FARMACIE BUSTE DI 500 GRAMMI COSTANO CIRCA 7 EURO INOLTRE HO NTATO CHE LE CONFENZIONI CHE CONTENGONO LE BUSTINE NON SONO SIGILLATE A

Da quando prendo il magnesio marino, da quasi due mesi, **dormo tutta la notte, prima soffrivo d'insonnia** ; Poi mi sento molto più energica !!! Per il momento i benefici riscontrati sono solo questi spero di poter testimoniare altri pregi di quest'integratore che ho scoperto per caso !!!

Avevo dei forti dolori nella fase del ciclo. Il mio ginecologo mi ha consigliato il Magnesio Marino se non sbaglio prodotto dalla Natural Beauty. In effetti ho ottenuto dei risultati sorprendenti. Inoltre ero spesso soggetta a gonfiore addominale e senso di stanchezza...bhè sarà anche suggestione ma trovo che il prodotto agisce in modo efficace...lo consiglio spassionatamente ...anzi se riuscite a reperire una brochure vi consiglio di leggerla....il sito dovrebbe essere www.magnesiomarino.it

Salve Oggi vi scrivo una nuova opi su un prodotto nuovo: Magnesio Marino. Questo prodotto l'ho scoperto circa un mese fa in erboristeria per caso. Ero andata lì per comprare un contorno occhi, ma non mi sentivo bene (soffro di dismenorrea) e parlando del mio stato un po' sofferente, la commessa mi consiglia un integratore alimentare: il magnesio marino. Mi vende questa scatoletta contenente 30 bustine (terapia per 30 gg.) da 3 g. ognuna. Il costo è di 17,00 euro scontato. AVVERTENZE INDICATE SULLA SCATOLA -Si consiglia di assumere una bustina una volta al giorno preferibilmente

PROFORMA Magnesio Cloruro 100%

è un integratore alimentare di magnesio in polvere, indicato in tutti i casi in cui si ritiene necessario aumentare la quantità di tale sostanza nella dieta.

200 gr 6 euro

Uso nella pratica sportiva

Gli integratori di magnesio nelle varie forme (cloruro di magnesio, aminoacidi chelati, ossido di magnesio, citrato di magnesio...) sono rientrati nella pratica sportiva con differenti finalità orientate soprattutto a massimizzare la resa ...

