



SALI MINERALI

potassio

In questa pagina parleremo di :

- [Il potassio](#)
- [I benefici apportati dal potassio](#)
- [Se il potassio deficiata nell'organismo](#)



Il potassio

Il potassio è un metallo abbondantemente diffuso in natura. E' parecchio incline all'ossidazione e presenta delle caratteristiche che gli sono proprie quali l'immediata infiammabilità e l'inclinazione alla corrosione. Questo perché a contatto con l'acqua risulta reagire in maniera forte ed impattante. Presenta caratteristiche simili al sodio. Per essere un metallo presenta un'eccessiva duttilità, infatti può essere reciso facilmente proprio perchè la sua consistenza è delicata. Generalmente il potassio si presenta con una colorazione chiara che varia tra il bianco e l'argento. E' uno dei metalli più abbondanti e diffusi infatti risulta essere facilmente reperibile in natura. Abbonda nella stragrande maggioranza degli alimenti tra cui: Il tè il caffè, i pomodori, il prezzemolo, la salvia fresca, i peperoni, il dattero, le banane, il basilico, il latte in polvere, il cacao amaro, il merluzzo, i fagioli essiccati, le castagne tritate, le lenticchie, i ceci, l'origano, le nocciole, le mandorle, la pera. Proprio per la sua spasmodica presenza negli alimenti, difficilmente se ne registra una carenza nell'organismo.

I benefici apportati dal potassio

Il potassio apporta benefici notevoli all'organismo umano, infatti ha la funzione principale di favorire il funzionamento dell'intestino e dei reni. E' generalmente importante per lo sviluppo muscolare, ragion per cui, la sua assunzione diventa di fondamentale importanza in modo particolare nel periodo dell'infanzia. I bambini hanno infatti bisogno di assumere grandi quantità di potassio per potenziare la loro muscolatura, giorno dopo giorno. Il potassio è altresì utile per l'ossidazione dei grassi e degli enzimi, che per tramutarsi in energia, hanno necessariamente bisogno di questo metallo. Il potassio ha dunque una reale importanza per il benessere dell'organismo, ma spesso viene eliminato da questo prima di essere realmente assorbito. Il

sale in eccesso, i dolci o l'assunzione di medicinali cortisonici possono causare questo problema.

Se il potassio deficieta nell'organismo

Se il potassio non va in circolo nell'organismo si verificano immediate conseguenze quali: stanchezza, spossatezza, emicrania, irritabilità, muscolatura debole. E' stato appurato che la mancata assunzione di questo metallo rallenta anche le funzioni del miocardio: il sangue viene pompato dal cuore in maniera più lenta, quindi sono maggiormente soggette a malori. Il potassio interviene anche nella riparazione dei tessuti da ferita, dunque risulta essere fondamentale per la salute del corpo. Il potassio va assunto in particolar modo in estate, dove a causa della calura eccessiva si tende a soffrire maggiormente di spossatezza e mancamenti. Molti decessi, avvenuti in estate, venivano spesso associati a problemi cardio vascolari e a mancanze eccessive di potassio.

magnesio

In questa pagina parleremo di :

- [Il Magnesio](#)
- [Il Magnesio nell'organismo](#)
- [Funzioni del Magnesio](#)
- [Carenze ed eccessi](#)



Il Magnesio

Il magnesio, in relazione al quantitativo, è il quarto degli elementi presenti nel nostro organismo . Più del cinquanta per cento di suddetto minerale, si trova all'interno delle ossa e nei denti, nei tessuti molli come fegato, reni e cervello; una percentuale esigua, si trova nel sangue. Il fabbisogno di magnesio di un soggetto adulto si aggira intorno ai trecentocinquanta/quattrocento milligrammi al giorno. Una parte viene assorbita dall'intestino, mentre un'altra parte, viene utilizzata per le attività di catalizzazione utili. Il quantitativo non speso dall'organismo, viene naturalmente espulso mediante le urine o mediante sudorazione. Il ruolo fondamentale del magnesio è quello legato alla produzione di energia: suddetto minerale tende a regolare le funzioni muscolari e nervose, rafforza il sistema immunitario, contribuisce alla formazione del tessuto osseo, controlla l'apparato cardiaco. Oltre a queste principali funzioni, il magnesio regola il livello del glucosio nel sangue, mantiene costante la pressione sanguigna e organizza le risorse energetiche mediante sintesi proteica. I rapporti di questo minerale con il Fosforo ed il Calcio, sono particolarmente stretti e correlati. Il magnesio, tende infatti ad intervenire in moltissime funzioni inerenti al livello enzimatico, in collaborazione con un altro minerale (suo egregio sostituto), il Manganese. Con il Calcio, il Magnesio intrattiene un rapporto di semi dipendenza. Una registrata carenza di Magnesio, può comportare un abbassamento di Calcio, dando così origine al fenomeno della "Calcemia" (abbassamento di calcio nel sangue). I reni tendono infatti ad assorbire ed eliminare i medesimi quantitativi di Calcio e Magnesio.

Il Magnesio nell'organismo

Questo minerale è largamente diffuso in una numerosa quantità di alimenti: contengono Magnesio alcune verdure tra cui tutte quelle a foglia verde e larga come gli spinaci e ancora alcuni legumi come i piselli (sempre verdi) o i fagioli e molti frutti ricoperti da guscio e la



stessa acqua di sorgente, è certamente una grandissima fonte di questo minerale. Nello specifico, gli alimenti presenti sulle tavole che contengono Magnesio sono: spinaci, mandorle, pane, cereali, farina d'avena, piselli, burro d'arachidi, fagioli, lenticchie e riso, latte e cioccolata, banane e uvetta. Esiste una cifra base che se presa come riferimento pari ad un minimo di trecento milligrammi giornalieri, utilizzata per conoscere sia il quantitativo di magnesio contenuto nei cibi, sia il quantitativo giornaliero assunto. Esiste una sostanziale differenza tra i neonati e gli anziani nell'assunzione di magnesio. I primi, lo assorbono attraverso il latte, in quantità giuste, mentre i secondi, necessitano di un grandissimo quantitativo di questo minerale. Carenze di magnesio, possono determinare numerosi scompensi all'organismo. La carenza stessa, è generalmente determinata da un'assunzione poco metodica e costante degli alimenti che lo contengono. Questo tipo di condizione risulta essere particolarmente rara: i livelli di magnesio, rientrano quasi sempre nella norma. Le conseguenze di una mancanza di questo minerale determinano delle alterazioni a livello organico che si manifestano attraverso una serie di pseudo patologie. Il magnesio, viene sempre assorbito dal tratto intestinale e poi trasportato attraverso il sangue alle cellule. Questo naturale percorso, può essere alterato da patologie all'apparato digerente, o da disturbi come il vomito e la diarrea. Essendo quello del magnesio un percorso "obbligato", è possibile che un ostacolo durante il percorso stesso, possa determinare problemi di assorbimento del minerale stesso. Il magnesio in eccesso, come sottolineato sopra, viene regolato dalle urine stesse: attraverso di esse, il minerale in surplus viene espulso dal corpo. Solitamente questo processo viene regolato naturalmente dallo stesso organismo. Questo processo può subire alterazioni a causa dell'assunzione di medicinali e farmaci. Registrate carenze di magnesio determinano disturbi quali: nausea, vomito, diarrea, stanchezza e spossatezza. Se la carenza non viene sanata, suddetti disturbi possono trasformarsi in patologie quali: crampi, emicranie, disturbi della personalità, sbalzi d'umore, alterazioni dell'apparato cardiocircolatorio, depressione, irritabilità, tremori, mancanza di appetito, disturbi del sonno, aumentata sensibilità al rumore, convulsioni. Una carenza di magnesio, può allo stesso tempo essere associata ad una carenza di calcio che può determinare calcemia e ipopotassiemia (se si abbassa anche lo stesso livello di potassio). Quando viene registrata una carenza di magnesio, causata da alcuni farmaci (come gli antibiotici), è necessario assumere degli integratori che ne compensino il quantitativo, riportando nella norma i livelli del minerale.

Funzioni del Magnesio



Soggetti affetti da diabete, risultano essere maggiormente a rischio: essendo alto il livello di glicemia, si tende all'eliminazione del magnesio, mediante le urine. La carenza di magnesio è maggiormente frequente nei soggetti che fanno un abuso di sostanze alcoliche. Nel novanta per cento dei casi, l'assunzione di alcool è causa di una perdita di magnesio. Presone affette da specifiche patologie come il Morbo di Crohn, o da celiachia, o chi soffre di disturbi a livello intestinale, è maggiormente incline a perdite di magnesio, per cui, deve necessariamente riassorbire il giusto quantitativo del minerale mediante integratori,

come le compresse o le fiale. Il magnesio è associato al calcio e al potassio. Un aumento dell'uno comporta automaticamente un aumento dell'altro, così come una carenza dei primi, comporta una carenza del

secondo e viceversa. Anche in questo caso, oltre all'alimentazione, è importante integrare con le sostanze giuste ed una cura appropriata. Gli anziani, tendono ad assumere meno magnesio; il quantitativo minimo che assumono, tendono poi ad eliminarlo molto velocemente mediante le urine. Una carenza di magnesio è dunque parecchio diffusa e comune nei soggetti che hanno superato una determinata soglia d'età. Per poter integrare il quantitativo di magnesio, è necessario seguire una dieta equilibrata che si basi sugli alimenti che contengono suddetto minerale: cereali, legumi e soprattutto verdure. In genere, è sufficiente l'integrazione alimentare per risolvere il problema della carenza registrata. In caso di carenze parecchio forti, è necessaria la somministrazione del minerale per via endovenosa. Il magnesio è inoltre presente sul mercato anche in fiale e compresse. E' però di notevole importanza consultare il proprio medico per consultare il quantitativo di compresse da assimilare. Un eccesso di suddetti integratori può comportare ulteriori scompensi come la diarrea. Il magnesio svolge un ruolo fondamentale nella regolazione della pressione sanguigna. Il minerale in questione tende a regolare il livello di ipertensione. E' infatti stato appurato che una dieta che si basi principalmente su frutta, verdura e cereali, sia ottimale per contrastare l'ipertensione. Suddetta dieta, si basa principalmente sul magnesio ed è invece scarsa dal punto di vista del sodio e del potassio.

Carenze ed eccessi

Un apporto positivo di magnesio, viene considerato importante in relazione a molte altre funzioni svolte da questo minerale: a livello renale, il Magnesio previene la formazione dei calcoli, in quanto garantisce lo scioglimento dei cristalli di Calcio e Fosforo che ne provocano la formazione. A livello cardiovascolare, controlla il colesterolo e l'ipertensione; buone quantità di magnesio riducono il rischio di infarti; altre ricerche condotte su pazienti che assimilavano un buon quantitativo di Magnesio, hanno appurato che questo minerale migliorava le condizioni di pazienti affetti da coronopatie ; il Magnesio contrasta la trombosi e quindi previene infarti al miocardio inoltre tende a contribuire al controllo della sudorazione: carenze di Magnesio fanno aumentare il cattivo odore durante la



sudorazione. L'assunzione di Magnesio, migliora la densità ossea, quindi contrasta malattie come l'osteoporosi. Non esistono casi specifici e comuni in cui sono stati toccati livelli di tossicità dovuti all'eccesso di Magnesio. In caso di eccessivi quantitativi ristagnanti nel corpo possono presentarsi delle alterazioni che tuttavia sono di ordine curabile. Mediante un'analisi specifica tessutale, si possono registrare i livelli di Magnesio presenti nell'organismo e calcolare almeno in via approssimativa gli eventuali scompensi che potrebbero verificarsi. Il Magnesio, tende a mantenere costante il suo livello nel sangue, le variazioni, eventualmente, potrebbero palesarsi a livello cellulare. Livelli alti di Magnesio, viaggiano in concomitanza con livelli molto alti di Calcio e Fosforo. Questi Sali minerali sono parecchio simili, e per questa ragione, tendono ad influenzarsi continuamente nei livelli di innalzamento ed abbassamento, assorbimento ed eliminazione dall'organismo. Pur avendo funzioni medesime che confluiscono sinergicamente verso obiettivi simili, Calcio e Magnesio si trovano molto spesso in posizione

antagonista, e uno sbilanciamento eccessivo dell'uno, rispetto all'altro, può aumentare anche lo scompenso che ne consegue. Per questa ragione, si ha la tendenza a far camminare i due minerali di pari passo: in caso di carenza, la somministrazione, va effettuata allo stesso modo. La contemporanea presenza di calcio, Magnesio e Fosforo allo stesso tempo può causare problemi. E' sempre importante tenere dunque sotto controllo il livello del Magnesio in correlazione agli altri minerali che con esso collaborano nelle funzioni fondamentali dell'organismo. Il test dei minerali, aiuta a comprendere attraverso un'analisi accurata suddetto livello. A seconda delle carenze che si presentano all'interno della pagina personale relativa al quantitativo di minerali, è possibile stilare la cura per poterli integrare, riportando in questo modo i valori nella norma. In linea di massima, una carenza di Magnesio, così come un eccesso, non determina comunque patologie incurabili o pericolose.

fosforo

In questa pagina parleremo di :

- [Qualità degli elementi nutritivi](#)
- [Erboristeria](#)
- [Il fosforo](#)
- [Funzioni del fosforo](#)



Qualità degli elementi nutritivi

Il punto principale per avere una salute assolutamente impeccabile è sempre data da una corretta alimentazione. E' da questo fattore che poi si svolgono in maniera semplice ed efficace tutti i vari processi biochimici del nostro organismo. Situazione quindi alquanto semplice da comprendere, proprio per questo in natura diventa fondamentale appoggiarsi a tutti gli elementi necessari per poter garantire sempre salute e corretta funzionalità del corpo. Sono numerosi gli elementi che portano a migliorare la nostra salute, quello però che ne favorisce in un certo senso l'assimilazione è la qualità di quest'ultimi, ossia dai prodotti in cui sono contenuti. A tal proposito è come sempre molto meglio occuparsi di assumere sostanze che siano quanto più naturali possibili e non lavorate artificialmente. Purtroppo negli ultimi anni si tende a dare molta più importanza alla quantità che alla qualità, un errore visibile anche dalle numerose patologie che arrivano proprio dal campo alimentare. Un aspetto quindi da non sottovalutare e spesso però, anche per far fronte a spese alquanto cospicue, si tende a non tenere ben presente la qualità delle sostanze che il nostro organismo deve assumere quotidianamente.

Erboristeria

Purtroppo le cose estremamente genuine e naturali hanno sicuramente un costo maggiore, altrimenti non si spiegherebbe il prezzo così elevato di determinati prodotti. Sta sicuramente prendendo sempre più piede la voglia di comprare prodotti in erboristeria, proprio perché considerati molto più salutari ed efficaci, ma a tal proposito vige sempre un bel po' di scetticismo, preferendo insomma affidarsi a prodotti più sponsorizzati che da anni hanno un grande successo nel campo alimentare. Questo è un discorso che abbiamo



già affrontato per quel che riguarda l'aspetto salutare dell'uomo e tutto ovviamente dipende dalle capacità di conoscenza delle persone. Chi insomma da tempo si informa su prodotti di erboristeria sicuramente avrà più consapevolezza della propria salute e di come questi elementi sono effettivamente realizzati. Cosa invece assolutamente non comprensibile da chi continua a vivere nel suo mondo obsoleto non volendo quindi informarsi sulla naturalezza dei prodotti. Lasciando da parte tale discorso vogliamo concentrarci su elementi naturali che sono efficaci per la nostra salute e aiutano quindi il nostro corpo a trovare il giusto equilibrio psicofisico.

Il fosforo

Stiamo parlando dei sali minerali, sostanze assolutamente fondamentali per il nostro organismo. A tal proposito vogliamo approfondire il ruolo che svolge il fosforo. Quante volte avete sentito parlare di mancanza di fosforo per dire che la memoria non è assolutamente ben funzionante. In realtà questa è solo una vecchia leggenda, il compito del fosforo non è sicuramente quello di migliorare la memoria di una persona. Una grande quantità di assunzione di fosforo non vi garantirà assolutamente un cervello migliore. Il lavoro di questo sale minerale in realtà è diverso ed è strettamente collegato anche a quello del calcio. Il fosforo, proprio insieme al calcio, costituisce l'elemento di struttura delle ossa, è fondamentale a tal proposito che le quantità di fosforo e calcio siano sempre equilibrate. Se ad esempio si tende ad avere più fosforo, sicuramente ci sarà una carenza di calcio. Solitamente insomma è più semplice essere carenti di calcio che di fosforo. Questo sale minerale è praticamente contenuto nella maggior parte degli alimenti che consumiamo quotidianamente, ecco perché diventa alquanto impossibile patire di una carenza di fosforo. Più che altro, quando ciò avviene, significa che si ha qualche malattia specifica caratterizzata principalmente dalla malnutrizione. E' facile insomma imbattersi nell'ipofosfatemia quando si è affetti ad esempio da anoressia.

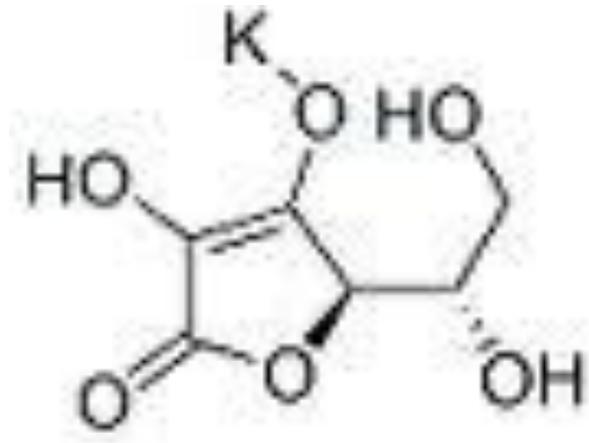
Funzioni del fosforo

Quali sono quindi le funzioni del fosforo? Esso innanzitutto è importantissimo per la trasformazione dei macronutrienti, ossia i vari grassi, proteine, carboidrati, in energia. Il fosforo inoltre contribuisce ai ricambi cellulari, è un ottimo costituente delle ossa e dei denti, attiva alcune vitamine, nel sangue funge da tampone per la regolazione del pH. Insomma le funzioni del fosforo nel nostro organismo non sono quindi da sottovalutare ed è contenuto in esso sottoforma di sostanze organiche ed inorganiche. Principalmente il fosforo lo troviamo nei denti e nelle ossa, qui c'è il ben 80% di questo sale minerale. Come visto però fa parte anche di tessuti molli e si trova nel sangue. Esso si trova nella maggior parte degli alimenti di origine animale e vegetale, proprio per questo la carenza di fosforo è come visto alquanto rara. Può però capitare che, oltre alla malnutrizione, il fosforo non sia assorbito dall'organismo a causa di altre sostanze presenti che ne ostacolano il suo assorbimento. Chi fa ad esempio uso di antiacidi si ritroverà molto probabilmente con una carenza di fosforo. Se invece le dosi del fosforo assunte sono eccessive vi possono essere non solo scompensi di calcio, ma anche degli importanti danni renali e alla manifestazione dell'osteoporosi.

ascorbato potassio

In questa pagina parleremo di :

- [Ascorbato di potassio](#)
- [Proprietà dell'ascorbato di potassio](#)
- [Integratori](#)
- [Effetti collaterali e sovradosaggio](#)



Ascorbato di potassio

L'ascorbato di potassio è un sale minerale che si ricava dall'acido ascorbico ossia dalla nota vitamina C. Chimicamente è, infatti, l'unione dell'acido ascorbico e del bicarbonato di potassio. In pratica questi due componenti in forma pura vengono messi in soluzione in acqua a freddo e danno, appunto, come risultato chimico il sale potassico dell'acido ascorbico. L'ascorbato di potassio è usato come componente in molti farmaci ed integratori perché tra le sue proprietà più importanti troviamo un'azione fortemente antiossidante. L'ascorbato di potassio è associato molto spesso alla vitamina C (acido ascorbico) perché, precisando che non va a sostituirlo, esso va ad integrare l'azione che svolge il potassio nelle nostre cellule con l'agevolazione di entrata di elementi nutritivi nelle cellule dovute alla stessa presenza dell'acido ascorbico. Ricordiamo che il potassio è fondamentale per la vita delle nostre cellule perché regola il processo di osmosi cellulare che non è altro che il passaggio di liquidi attraverso le membrane semipermeabili che proteggono le cellule.

Proprietà dell'ascorbato di potassio

L'ascorbato di potassio è un ottimo antiossidante ed è associato al ripristino delle difese immunitarie. L'ascorbato di potassio combatte i radicali liberi che sono la causa della morte di alcune cellule e dell'inibizione della produzione di elementi che sono fondamentali per combattere le tossine che "girano" nel nostro organismo. L'ascorbato di potassio, insieme ad altri elementi che possono essere presenti nel nostro corpo, come per esempio l'acido lipoico, va a combattere la formazione di radicali liberi e favorisce la sana costituzione cellulare. In particolare, i radicali liberi nascono da molecole che hanno gruppi di elettroni liberi che vanno a danneggiare le cellule sane del nostro corpo. Questo causa molte malattie neoplastiche nonché, per quanto riguarda la cute, un invecchiamento visibile. Per l'azione immunologica e antiossidante l'ascorbato di potassio è tra i componenti dei farmaci che vengono sperimentati per la cura di malattie oncologiche. Alla base di molte di esse c'è infatti la presenza di queste molecole dagli elettroni

liberi che vanno a “uccidere” le cellule che sono sane. Essendo integrazione di potassio e vitamina C, l’ascorbato di potassio ne eredita le funzioni principali. Grazie al potassio è un ottimo regolatore dei processi di passaggio dei fluidi attraverso le membrane cellulari verso le cellule ed inoltre protegge le ossa e i vasi sanguigni. L’ascorbato di potassio aiuta la sintesi del collagene, agisce nell’assimilazione del ferro e rinforza le difese immunitarie. Per quest’ultima proprietà è usato negli integratori che aiutano a migliorare il sistema immunitario, i quali integratori non hanno effetti collaterali gravi neanche con il sovradosaggio.

Integratori



È molto probabile che, per quanto riguarda gli integratori, trovate maggiormente in commercio quelli in bustine, data la buona conservabilità dell’ascorbato di potassio in forma granulare e polverosa. Sono molto facili da assumere: vanno semplicemente diluiti con acqua e assunti per uso orale. È possibile trovare anche delle compresse da deglutire e spesso senza rivestimento capsulare. Sembra infatti che sia i principi costituenti le capsule, che altri componenti presenti nella preparazione di compresse effervescenti o

orodispersibili vadano ad ostacolare la reale efficacia dell’integratore o del farmaco contenete ascorbato di potassio. Gli integratori a base di ascorbato di potassio hanno un costo non molto elevato e possono tranquillamente essere somministrati anche ai bambini per assolvere a delle mancanze a livello immunitario. Inoltre, solitamente, non creano contrasti con altri tipi di integratori assunti sempre dopo prescrizione medica. Bisogna stare attenti al fatto che quando si prendono farmaci ed integratori, i componenti degli uni e degli altri vanno a “mescolarsi”. Per gli integratori di ascorbato di potassio è consigliabile prenderli in forma “pura” ossia contenenti solo ascorbato e basta.

Effetti collaterali e sovradosaggio

La dose media giornaliera consigliata di ascorbato di potassio che può assumere un individuo adulto è di circa 0,5 grammi. Tuttavia non sono stati riscontrati gravi effetti collaterali dopo un’assunzione di una dose di molto superiore ai 0,5 grammi. Dobbiamo ricordare che esso è sempre l’unione di acido ascorbico e potassio, entrambi non dannosi in dosi elevate nel nostro corpo. Fondamentalmente accade lo stesso per gli integratori a base di acido ascorbico (vitamina C) poiché la vitamina C è molto attiva nel nostro organismo sia per la partecipazione a processi interni al nostro organismo (per esempio la sintesi del collagene, della nordadrelanina, degli ormoni steroidei) che per la sua funzione protettiva nei confronti dei tessuti degli organi stessi, della pelle e dei vasi sanguigni. Anche assumere molto potassio non è dannoso per il nostro organismo e gli stessi integratori a base di ascorbato di potassio vanno ad essere considerati come integrazione alle difese immunitarie.

calcio

In questa pagina parleremo di :

- [I sali minerali](#)
- [Il calcio](#)
- [Il calcio e le sue funzioni specifiche](#)
- [Carenze ed eccessi di calcio](#)



I sali minerali

I Sali minerali costituiscono una piccola percentuale del nostro organismo, eppure per esso, hanno un'importanza fondamentale, poiché rappresentano un valido aiuto nella formazione dei tessuti e per la loro crescita. I Sali minerali possono essere suddivisi in macroelementi e oligoelementi. Alla prima categoria appartengono: il calcio, il fosforo, lo zolfo, il sodio e il potassio che sono presenti nel nostro organismo in minima proporzione e che vanno assimilati attraverso l'alimentazione, in grammi giornalieri. Gli oligoelementi che sono anche detti microelementi invece sono: il ferro, il rame lo zinco il selenio, il cromo. Essi svolgono importanti funzioni e favoriscono il corretto funzionamento del nostro organismo. Una carenza di questi elementi, comporterebbe gravissime problematiche così come un surplus di essi potrebbe generare fenomeni di intossicazione. Per comprendere quanto un elemento sia tossico per l'organismo è necessario misurare la quantità ingerita in relazione alla quota assorbita dal nostro organismo. I Sali minerali si presentano sotto due forme differenti: organica ed inorganica, in forma solida e in forma non solida. I Sali minerali hanno un'importanza fondamentale per l'equilibrio ed il benessere del corpo. Essi infatti fungono da regolatori, rafforzano ed equilibrano le funzioni principali del nostro organismo. I Sali minerali generalmente sono già presenti nel nostro corpo, ed inoltre si assimilano con un'alimentazione varia e completa. In linea di massima i Sali minerali si ritrovano in numerosissimi alimenti che sono presenti sulle nostre tavole come le verdure, la frutta, i latticini e tutti i derivati da essi. Sono presenti anche nelle carni. In linea di massima quindi, non è necessario integrarli, ma in caso di carenza, è d'obbligo assumere degli integratori idonei per evitare di registrare un livello eccessivamente basso di queste sostanze.

Il calcio

Il calcio, è il minerale più presente nell'organismo umano. Di esso si registra una percentuale pari all' 1,6 per cento. Esso è contenuto nelle ossa e nei denti. La sua funzione principale è quindi plastica. Un'altra piccola parte invece, ovvero l'1 per cento tende a circolare nel sangue. Di questa parte circa la metà è calcio libero, detto anche ionizzato. Questa parte ha la funzione di svolgere un ruolo biochimico. Il livello di calcio nel sangue, è costante in linea di massima, ma possono anche verificarsi problematiche dovute ad un'alterazione di questo livello. Nel caso in cui quest'ipotesi venga a verificarsi, l'organismo registra una vera e propria disfunzione. Nel caso dell'iper calcemia, si ha un surplus di questo minerale, nel caso in cui si registri una carenza si ha un ipo calcemia, ovvero un abbassamento del regolare livello di calcio nel sangue. In entrambi i casi possono verificarsi gravi problemi come: arresto respiratorio, spasmi muscolari, riassorbimento osseo, disfunzioni neurologiche. Le variazioni di questi livelli e le conseguenti disfunzioni da esse derivanti sono generalmente provocate da un malfunzionamento delle ghiandole endocrine chiamate paratiroidi che secernono un ormone chiamato PTH, che tende a regolare il livello di calcio nel sangue. Questa disfunzione non è certamente l'unica problematica che può generare malattie e anomalie. Esistono altre cause da variazione della calcemia sono alcune neoplasie maligne, le intossicazioni da vitamina A e D, intossicazioni da alluminio, e alcune malattie ereditarie. In conseguenza a queste disfunzioni, e in relazione alle malattie conseguenti ad esse, possono registrarsi anche variazioni degli altri Sali minerali presenti nel corpo come cloro, fosforo, potassio e magnesio. Il PTH, regola la calcemia in diversi modi, attingendo al calcio endogeno, ovvero alla riserva di calcio che è presente sempre e comunque nelle ossa e nelle proteine del sangue (come una cassaforte nella quale viene conservato ciò che non viene utilizzato). Se l'organismo necessita di calcio, esso può essere assimilato dalla stessa riserva in cui si trova, o ancora, può essere espulso con parsimonia durante la fase di minzione. Saranno i reni a regolare questo processo, espellendo meno Sali minerali possibili. Quando invece si ha un surplus di questo minerale, esso andrà a depositarsi nei tessuti molli, anche esterni come i capelli. Può essere rilevato attraverso uno strumento che favorisce questa operazione, chiamato : mineralogramma. In generale questa parte extracellulare detta anche ionica non risente precisamente dei cambiamenti di calcio nell'alimentazione, in quanto la sua regolazione è attuata utilizzando piuttosto gli scambi tra i diversi pool endogeni del calcio, ovvero, i diversi ambienti dove si trova il calcio all'interno dell'organismo.



Il calcio e le sue funzioni specifiche



La carenza di calcio, detta anche calcemia, sarà immediatamente supportata dalla famosa PTH che con le sue riserve andrà subitaneamente a colmare la mancanza di calcio, lì dove se ne registra il bisogno. Per questa motivazione, a parte alcune patologie che possono insorgere in caso di significative e importanti variazioni che avvengono in conseguenza di una notevole e continuata carenza, la calcemia, non risulta essere un fattore significativo e preciso per misurare il livello di calcio totale presente nel nostro organismo o

per mettere in evidenza le mancanze e gli eccessi che possono portare all'insorgenza delle malattie sopracitate dovute al calcio ionico, o di funzioni di altri minerali come il fosforo, il magnesio e il potassio che con il calcio entrano in sintonia o in contrasto nei loro processi di lavorazione.

La quota in surplus di calcio, viene utilizzata per compensare indispensabili funzioni organiche quali: Il controllo dell'eccitabilità neuromuscolare, la coagulazione del sangue, il controllo dell'adesione intercellulare, attivazione degli enzimi facenti parte dell'apparato digerente, permeabilità della membrana cellulare. Il calcio favorisce la contrazione muscolare, permette l'inibizione della secrezione di stamina, attiva i meccanismi di difesa, sintetizza il DNA, rilascia i neurormoni da parte delle terminazioni nervose. Essendo il calcio così importante per le funzioni specifiche da esso svolte e per il corretto funzionamento dell'organismo in sé, è necessario assumerne quotidianamente una determinata quantità che in linea di massima per un adulto corrisponde ad un minimo di ottocento milligrammi, fino ad un massimo di milleduecento milligrammi. Il calcio è presente in numerosissimi alimenti che sono presenti sulle nostre tavole, tra cui troviamo: Il formaggio Belpaese, la Certosa, l'Edam e L'Emmenthal, I formaggi fusi, il Gorgonzola, il Parmigiano, il Pecorino, il Roquefort e il Sesamo. Questi alimenti, nello specifico, superano i quattrocento milligrammi per cento grammi di parte edibile, contenente calcio. Altri alimenti che ne contengono una quantità leggermente inferiore rispetto a questi sopra elencati (da centouno a quattrocento milligrammi per cento) sono: l'Aringa, il formaggio Brie, i broccoli, il cavolo nero, i ceci secchi, il cioccolato al latte, l'erba cipollina, la farina di soia, il latte, le mandorle dolci, la mozzarella, le nocciole, il prezzemolo, le sardine sotto'olio, la scamorza, i semi di soia, gli spinaci, e lo yogurt. Questi tutti gli alimenti di cui, almeno in parte quotidianamente facciamo uso, in particolare in alcuni periodi dell'anno. Anche se l'assunzione non è costante, l'apporto è medio, quindi tende a soddisfare il bisogno di calcio per il nostro organismo o per la nostra riserva. Ci sono poi cibi, che ne contengono una quantità minima di questo elemento che varia tra i sessantuno ed i cento milligrammi, per cento. Questi alimenti sono: le albicocche secche, le arachidi tostate, le aragoste, l'avena, il cioccolato fondente, il formaggio fresco, i gamberetti di mare, il germe di grano, le lenticchie secche, il mascarpone, le noci, le olive, le ostriche, il pane integrale, la panna da montare, il porro, le sardine, il sedano-rapa. Gli ultimi alimenti contenenti calcio, che hanno però una percentuale bassissima di calcio sono: le arance, i fagiolini e i kiwi, la mortadella, il pane bianco, il tonno, le uova, la verza, l'orzo, la platessa, il nasello e infine nella passata di pomodoro.

Carenze ed eccessi di calcio

Alimentarsi in maniera varia e completa con alimenti che in linea di massima contengano buone quantità di calcio, non significa automaticamente riuscire a completare la riserva stessa, o assorbire completamente tutto il minerale di cui si necessita. Sono numerosi i fattori di inibizione che bloccano l'assorbimento del calcio o il passaggio di questo nella mucosa intestinale. La diarrea ad esempio, o le altre alterazioni infiammatorie della mucosa intestinale, o la presenza di un'alterazione della flora intestinale, possono diminuire la quantità di calcio assorbita dall'organismo, rispetto a quella introdotta attraverso il cibo e gli alimenti che lo contengono. Ci sono inoltre altri fattori che determinano questa condizione di alterazione o mancato assorbimento e sono: il consumo eccessivo di carne e di cereali integrali che impediscono al calcio il naturale assorbimento. Altro fattore inibente è la carenza di vitamina D che può diminuire l'assimilazione del calcio che le sue funzionalità.



Quando si è in surplus di questo minerale, si possono verificare problemi come disturbi del ritmo cardiaco e disturbi neurologici. Una carenza di calcio invece, è spesso registrata nelle donne in stato interessante, o in menopausa. In queste due particolari fasi di vita, infatti il calcio è necessario per la formazione del feto nel primo caso, e per combattere i fenomeni di osteoporosi, molto comuni in età avanzata soprattutto nell'universo femminile. Anche coloro che praticano sport, possono avere problemi di questo tipo. A causa di un'eccessiva sudorazione, si ha una carenza molto forte di Sali minerali, che vanno reintegrati con gli alimenti o con gli integratori giusti. E' importante sapere che il calcio è contenuto anche in alcune acque di montagna. Queste vengono definite dure, proprio perché ricche di calcio.

I sali minerali

Il nostro organismo necessita quotidianamente anche l'assunzione di sali minerali. Queste sostanze sono fondamentali per il corretto funzionamento di tutti gli esseri viventi. Ciò fa ben comprendere come questi sali minerali, che sono composti inorganici, permettono di vivere una vita molto più salutare ed equilibrata. Vogliamo ovviamente soffermarci sulla salute umana che non può assolutamente prescindere dall'assunzione di sali minerali. Quando ad esempio si pratica molto sport, ma anche quando si suda, i sali minerali tendono ad uscire dai pori della nostra pelle e il nostro organismo tenderà a sentirsi più stanco e senza forze. I sali minerali quindi devono subito essere reintegrati nel corpo e in questo caso l'acqua deve essere il primo elemento che aiuta l'idratazione. La perdita di notevoli sali minerali comporta anche la disidratazione, ciò quindi fa capire come l'acqua giochi un ruolo piuttosto importante in tutto questo discorso. Non è un caso che quando si pratica soprattutto attività fisica si invita i vari sportivi a reintegrare la perdita di sali minerali anche con qualche integratore, in commercio esistono infatti numerosi prodotti del genere che garantiscono un giusto riequilibrio nutrizionale per tutto l'organismo.

Il cloro

Come detto la famiglia dei sali minerali è abbastanza grande, un aspetto importante è dato anche dal cloro. Sostanzialmente si pensa al cloro come disinfettante e depuratore dell'acqua, non è un caso che sia una sostanza chimica utilizzata soprattutto nelle piscine. In questo caso il cloro ha un potere importantissimo proprio per depurare e disinfettare l'acqua, in effetti lo ritroviamo in piccoli rifornimenti idrici soprattutto per uccidere i vari microbi e batteri. Il cloro però è utilizzato nella produzione di alcuni prodotti come plastica, carta, insetticidi, vernici, medicine e così via. Insomma se ne fa



largo uso in tutti i campi, ma per quel che riguarda l'aspetto alimentare e soprattutto salutare il cloro è alquanto abbondante nei succhi gastrici e nell'acido cloridrico, quest'ultimo è fondamentale durante il processo di digestione. Riesce infatti a proteggere il nostro intestino dall'attacco dei vari germi e batteri che sono introdotti nel nostro corpo durante la normale alimentazione. Il suo potere quindi non deve essere assolutamente sottovalutato, soprattutto durante la fase digestiva, riesce infatti a rendere più semplice la digestione delle proteine.

Il cloruro di sodio

Principalmente però il cloro lo ritroviamo soprattutto come cloruro di sodio e potassio. Il cloruro di sodio non è altro che il sale da cucina che comunemente usiamo tutti i giorni per insaporire le nostre pietanze. L'assorbimento di tale sostanza avviene in modo specifico attraverso l'intestino tenue, mentre questo viene

espulso durante il processo di evacuazione e di urinazione, ma come detto in precedenza anche con la sudorazione. E' facile notare quando sudiamo ad esempio come si formi una patina bianca, ebbene quello è tutto il cloruro di sodio che il nostro organismo ha espulso. Tale sale minerale permette, oltre a facilitare il processo della digestione, a regolare l'equilibrio dell'acido-base del bilancio idrico e della pressione osmotica. Un altro aspetto da non sottovalutare è la sua capacità di facilitare notevolmente il trasporto dell'anidride carbonica da parte dei globuli rossi.

Dove si trova

In campo alimentare quindi il cloro lo ritroviamo nel sale da cucina e in tutti quegli alimenti che al sapore sono salati, principalmente parliamo dei cibi stagionati che necessitano di molto sale per potersi conservare. Quindi ci riferiamo prettamente ai salumi, formaggi e vari prodotti da forno salati.

Sostanzialmente la dose quotidiana di assunzione del cloruro di sodio è di 1,5 grammi al giorno, per quel che riguarda invece il sale da cucina esso deve essere di 5 grammi. E' facile comprendere come il nostro organismo difficilmente potrà avere carenza di cloro, questo perché è contenuto in una grande quantità di alimenti. Tuttavia l'ipocloremia, ossia carenza di cloro, può in certi casi avvenire quando si ha un problema grave di diarrea e vomito o sudorazione. Nel primo caso c'è un inadeguato scambio intestinale con il bicarbonato, per quel che riguarda invece il vomito si ha una massiccia eliminazione di succhi gastrici.

Ipercloremia

Cosa accade invece quando parliamo di ipercloromia, in questo caso c'è un'eccessiva presenza di cloruro di sodio nel nostro organismo, sono casi molto rari, ma può essere dovuta principalmente ad un determinato problema dei reni. Qui si arriva a formare la classica ipertensione che non è assolutamente una patologia da sottovalutare, visto che può provocare gravi problemi al cuore. E' anche per questo che si invita le persone a seguire una dieta che non sia ricca di sale, i danni insomma non sono del tutto semplici da risolvere, meglio quindi in questo caso prevenire il tutto e seguire costantemente una dieta equilibrata. Alla fine l'unica soluzione per essere sempre in salute e in forma è riuscire sempre a seguire un'alimentazione corretta ed equilibrata, altrimenti si rischia di dover poi fare i conti con varie patologie.

cloruro di magnesio

In questa pagina parleremo di :

- [Sali minerali](#)
- [Cloruro di magnesio](#)
- [Controindicazioni del cloruro di magnesio](#)
- [Benefici del cloruro di magnesio](#)



Sali minerali

I sali minerali svolgono funzioni importantissime nel nostro organismo ed è quindi indispensabile riuscire ad apportarne una buona quantità quotidianamente. Solitamente il dosaggio di sali minerali giornaliero aumenta quando la temperatura atmosferica è piuttosto calda. Quando sudiamo notate come ad esempio sui vostri indumenti ci sia una patina bianca, questi sono i sali minerali persi dal vostro organismo. E' quindi bene sapere come soprattutto d'estate il nostro corpo tende a perdere molti più sali minerali e proprio per questo c'è la necessità di reintegrarli subito se non si ha intenzione di cadere in qualche condizione di salute piuttosto complicata. Esistono proprio per questo in commercio dei vari integratori di sali minerali che contribuiscono a sopperire alla loro mancanza soprattutto se si pratica un'attività fisica costante.

Cloruro di magnesio

Assume un maggior rilievo, in questa famiglia di sali minerali, il cloruro di magnesio. Le conoscenze a riguardo non sono sempre così approfondite, sono poche le persone che comprendono seriamente gli effetti benefici che derivano dal cloruro di magnesio, anzi a volte si ha una convinzione piuttosto errata di questo sale minerale. Innanzitutto bisogna dire che il cloruro di magnesio è una soluzione salina, composta quindi da cloro e magnesio. Questo sale minerale lo ritroviamo in grandi quantità nell'acqua di mare, ma anche in alimenti che consumiamo quotidianamente come: cereali integrali, cacao, cioccolato amaro, fagioli e così via. Ciò però che rende importante l'assunzione del cloruro di magnesio riguarda in modo particolare le sue



proprietà benefiche. Non tutti sanno che questo sale minerale è il quarto più importante del nostro organismo, esso è indispensabile per numerose attività biologiche, garantisce insomma lo svolgimento di determinate reazioni enzimatiche coinvolgendo praticamente tutte le attività metaboliche.

Controindicazioni del cloruro di magnesio

L'importanza quindi del cloruro di magnesio non deve essere sottovalutata, ma è altrettanto sbagliato pensare che, come la vitamina C, possa curare molti disturbi del nostro organismo. E' insomma anche vero che il cloruro di magnesio è una fonte importante per la cura di molti disturbi, ma il problema riguarda in modo particolare il sovradosaggio. Ciò che significa? Non bisogna assolutamente imbottirsi di cloruro di magnesio, mentre insomma un'elevata assunzione di vitamina C nel nostro organismo non provoca alcun tipo di problema, con il cloruro di magnesio la situazione è piuttosto differente. Con un sovradosaggio si rischia di ritrovarsi non solo con problemi gastrointestinali, ma con problemi renali, incappare nell'ipermagnesemia con conseguenti disturbi come debolezza, nausea, vomito, ipotensione e problemi cardiaci. Questo sovradosaggio può capitare ad esempio se si assumono contemporaneamente anche dei farmaci, molti infatti contengono proprio cloruro di magnesio ed ecco che si arriva, anche in modo piuttosto inconsapevole, ad un sovradosaggio.

Benefici del cloruro di magnesio

Vediamo però nel dettaglio ora quali sono gli effetti curativi del cloruro di magnesio sul nostro organismo. Vi abbiamo voluto parlare prima dei problemi legati ad un suo sovradosaggio perché proprio molti hanno la convinzione che più se ne assume e più si possa stare meglio. I benefici del cloruro di magnesio riguardano il rafforzamento del sistema immunitario, non solo perché permette anche ai muscoli di ritrovare una tonicità importante, non è un caso che siano soprattutto gli atleti a fare un uso costante di integratori di cloruro di magnesio, riesce infatti a limitare la stanchezza e ad aiutare i propri muscoli a riprendersi in modo alquanto rapido dallo sforzo fisico. Gli effetti positivi dati dall'assunzione del cloruro di magnesio riguardano anche il sistema nervoso, si riesce a garantire maggiore rilassatezza. Quando poi si hanno problemi di malnutrizione o di disidratazione il cloruro di magnesio riesce in poco tempo a ristabilire l'equilibrio, esso infatti ha anche un'ottima funzione di regolarizzazione del sistema digestivo. E' alquanto ottimo per chi soffre di problemi di stitichezza, ma attenzione sempre al dosaggio che non deve essere troppo abbondante, in questi casi bisogna attenersi soprattutto alle indicazioni riportate sul foglietto illustrativo. Questo sale minerale è ottimo anche per curare le tipiche malattie dei bambini come morbillo, rosolia, parotite e così via. Non bisogna sottovalutare i suoi effetti sull'apparato nervoso, infatti il cloruro di magnesio molto spesso funge proprio da antidepressivo, garantendo un equilibrio psico-fisico notevole. Molte donne ne fanno uso nel periodo della sindrome premestruale, quando gli ormoni sono letteralmente impazziti e il nervosismo prende il sopravvento. Come visto insomma i benefici del cloruro di magnesio sono alquanto notevoli, bisogna ricordare che si tratta di un integratore e non di un farmaco e che deve essere somministrato per via orale, sciogliendolo prevalentemente nell'acqua. Solitamente l'effetto benefico del cloruro di magnesio dura finché lo si assume, poi i benefici terminano.

disidratazione

In questa pagina parleremo di :

- [Acqua e disidratazione](#)
- [Perché il corpo si disidrata](#)
- [I tre tipi di disidratazione e i soggetti a rischio](#)
- [Casi gravi di disidratazione e sintomi](#)



Acqua e disidratazione

Il nostro corpo è formato dalla maggior parte di acqua, è quindi importante poterlo idratare quotidianamente con il giusto apporto di liquidi. In condizioni normali e con una temperatura non superiore ai 20 gradi il nostro corpo tende ad eliminare 1ml di acqua al minuto, quando invece la temperatura è più calda o la sudorazione è eccessiva per una particolare attività fisica, si arriva anche ad eliminare 25 ml di acqua al minuto. Questo fa capire come sia fondamentale riuscire ad idratare il nostro organismo, altrimenti si può arrivare facilmente alla disidratazione. Questa è una vera e propria patologia e indica che il nostro corpo ha eliminato più acqua di quanto ne ha assunta. Non si può sopravvivere se il nostro organismo non viene idratato per alcuni giorni. Non si muore di solito se per parecchi giorni non ci si può nutrire, ma se non si riesce a bere acqua allora non ci sarà assolutamente scampo.

Perché il corpo si disidrata

La disidratazione può avvenire per diversi fattori, di solito è soprattutto attraverso diarrea, vomito e febbre che il corpo umano rischia di non essere abbastanza idratato. Quando si ha questi virus intestinali sono tantissimi i liquidi che il nostro organismo espelle, ma inevitabilmente però non si riesce il più delle volte a reintegrarli attraverso l'acqua. In queste condizioni



fisiche non si ha molta voglia di bere e questo non fa altro che aumentare la possibilità di disidratazione dell'organismo. Purtroppo anche in condizioni normali molto spesso ci si dimentica di dover bere. Solo quando mangiamo c'è quella sensazione di sete, a volte colmata però non con l'acqua, ma con bevande gassose o alcoliche che in realtà non contribuiscono assolutamente ad idratare il nostro organismo. E' bene quindi riuscire a tenere sotto controllo quanta acqua si beva al giorno, anche quando non abbiamo troppa sete diventa fondamentale provare ad idratarci. In inverno la voglia di bere diminuisce moltissimo, ma sicuramente la stagione che più di tutte può portare alla disidratazione è l'estate. Qui la temperatura è molto elevata e quindi si avrà un'eccessiva sudorazione, con una conseguente perdita di liquidi. Non è un caso insomma che si dica che in estate bisogna bere di più, è necessario al fine di garantire sempre la giusta idratazione al nostro organismo.

I tre tipi di disidratazione e i soggetti a rischio

Ci sono poi tre tipi di disidratazione: quella ipertonica (in cui si ha una maggiore perdita di acqua che di sali), quella isotonica (si ha una perdita equilibrata sia di acqua che di sali minerali, questa avviene più nei casi di vomito, diarrea e febbre) e quella ipotonica (in cui si ha una maggiore perdita di sali che di acqua e si verifica quando si abusa con i diuretici). Come visto le cause che portano alla disidratazione sono quindi strettamente collegate ad alcune malattie, ma non bisogna trascurare l'eccessiva sudorazione e una maggiore quantità di urina. Nel primo caso abbiamo già detto che durante l'estate si può arrivare ad una disidratazione a causa del sudore che imperterritamente esce dai pori della nostra pelle, ma è anche l'attività fisica che provoca eccessiva sudorazione. Molti sportivi devono necessariamente idratarsi durante l'attività fisica, altrimenti rischiano di arrivare rapidamente ad una disidratazione. Nel secondo caso può esserci un problema di diabete. Sono soprattutto le persone che amano praticare sport, insieme ai bambini e agli anziani, ad essere i soggetti più a rischio di disidratazione. I bambini non riescono subito a far capire ai genitori di avere sete, inoltre avendo un corpo piccolo si ritrovano anche ad avere una quantità maggiore di acqua nel loro corpo rispetto agli adulti. I neonati sono molto spesso soggetti a disidratazione, anche perché è soprattutto in questo periodo della vita che si rischia di beccare diversi virus gastrointestinali. Per gli anziani invece si arriva ad una mancanza totale del senso di sete e a causa dei problemi di incontinenza molto spesso tendono a non voler bere.

Casi gravi di disidratazione e sintomi

Attenzione quindi soprattutto a queste tre categorie di persone, gli effetti della disidratazione grave possono provocare alcune complicazioni come colpo di calore, edema cerebrale, convulsioni, shock ipovolemico, insufficienza renale, coma e decesso. Queste ovviamente sono le cause peggiori, ma la disidratazione in modo lieve può presentare determinati sintomi come bocca secca, sonnolenza, pelle secca, vertigini, assenza di lacrime, sete, scarsità di urina, mancanza di sudore. Tenete ben presenti quindi questi sintomi, sono solo l'inizio di una disidratazione che può trasformarsi in qualcosa di molto più grave. Come fare allora per evitare che accada tutto questo? E' indispensabile ovviamente idratarsi ogni giorno con minimo un litro e mezzo d'acqua e se si è soggetti fortemente a rischio rivolgersi anche se necessario ad un proprio medico di fiducia. Non è però solo l'acqua che è in grado di idratare il nostro organismo, infatti alcuni alimenti sono ricchi di acqua come ad esempio la frutta e la verdura. Può quindi anche capitare di bere poco durante la giornata, ma se avrete mangiato tali alimenti non avrete nessuno pericolo

di incappare nella disidratazione.

magnesio controindicazioni

In questa pagina parleremo di :

- [Minerali e salute](#)
- [Il magnesio](#)
- [Magnesio e alimentazione](#)
- [Sintomi mancanza di magnesio](#)
- [Magnesio controindicazioni](#)



Minerali e salute

I minerali svolgono una funzione molto importante all'interno del nostro organismo, sono indispensabili per la nostra sopravvivenza. La maggior parte dei minerali necessari per la buona salute dell'organismo umano sono contenuti già all'interno di esso, ma è soprattutto attraverso l'alimentazione che arriva il giusto apporto quotidiano. Come sempre quindi sono gli alimenti la fonte principale di salute per tutte le persone, proprio per questo è necessario seguire un'alimentazione che sia piuttosto equilibrata e che quindi permetta all'organismo umano di poter assimilare tutte le sostanze di cui necessita. E' uno degli aspetti più importanti per la nostra salute, mai insomma pensare che non mangiare in modo adeguato possa essere la soluzione migliore per perdere peso. C'è sempre un legame strettissimo tra cibo e perdita di peso, è necessario però mantenere il giusto equilibrio per evitare determinati problemi di salute.

Il magnesio

Tornando ai minerali, troviamo un'importanza assolutamente non trascurabile nel magnesio. Questo è il quarto tra i minerali presenti nell'organismo umano, il che testimonia come la sua valenza non sia minore rispetto a calcio, ferro e così via. Una salute buona necessita di una dose quotidiana di magnesio, generalmente la quantità consigliata è di 300 mg. Vediamo però nel dettaglio quali funzioni svolge il magnesio all'interno dell'organismo umano e perché è considerato praticamente fondamentale per la salute umana. Il magnesio innanzitutto è coinvolto in ben trecento reazioni biochimiche che avvengono nell'organismo. Tra queste le più importanti sono: mantenimento della funzionalità normale muscolare e



nervosa, regolazione del battito cardiaco, mantenimento sano del sistema immunitario, rafforzamento del tessuto osseo, regolarizzazione del glucosio nel sangue, normalizzazione della pressione sanguigna, coinvolgimento nel metabolismo e sintetizzazione delle proteine.

Magnesio e alimentazione

Inoltre non bisogna sottovalutare il potere che il magnesio ha sullo stomaco e l'intestino, riesce ad evitare quell'acidità o forte bruciore che tende a presentarsi quando si mangia. Può inoltre aiutare il processo di regolarizzazione dell'intestino, non è un caso che è molto usato quando si ha problemi di stipsi. Il magnesio lo ritroviamo in quegli alimenti ricchi di fibre, anche per questo contribuisce notevolmente alla regolarità intestinale. Sono soprattutto le verdure con le foglie verdi ad essere ricche di magnesio, quindi spazio a broccoli, spinaci e così via. Fonti di magnesio sono anche legumi come piselli e fagioli, cereali integrali, frutta secca. Cosa accade quando invece l'organismo umano non assume le giuste quantità di magnesio? Si può sicuramente rischiare di dover affrontare malattie cardiache, il sistema immunitario diventa molto più fragile, con disturbi gastrointestinali e le ossa che perdono vigore.

Sintomi mancanza di magnesio

Vi sono a tal proposito dei sintomi facilmente riconoscibili che evidenziano una mancanza di magnesio: perdita di appetito, vomito, nausea, debolezza, affaticamento, sensazione di intorpidimento, convulsioni, crampi costanti ai muscoli, anomalie del battito cardiaco. La carenza di magnesio quindi può essere alquanto pericolosa e oltre a seguire un'alimentazione corretta e sana, per evitare tale complicata situazione, è bene potersi affidare a degli integratori alimentari che possono contribuire a fornire la giusta dose quotidiana di magnesio al vostro organismo. Il magnesio ha delle controindicazioni? Chiaramente se una sua carenza provoca dei danni all'organismo, lo stesso vale anche per un eccesso di magnesio. Questo può capitare proprio quando si fa un uso non corretto degli integratori, le controindicazioni del magnesio sono legate soprattutto ad una sua assimilazione eccessiva che deriva esclusivamente dagli integratori. Con la semplice alimentazione è difficile assumere dosi maggiori di magnesio rispetto alla sua effettiva quantità giornaliera.

Magnesio controindicazioni

Vediamo ora nel dettaglio quali controindicazioni sono fortemente legate al magnesio. Il primo sintomo piuttosto tangibile è la presenza costante di crampi addominali con diarrea. Le dosi elevate di magnesio comportano controindicazioni fastidiose come i classici disturbi allo stomaco, ma in alcuni casi il danno può essere molto più complicato e pericoloso. Ci si può infatti imbattere in una bassa pressione sanguigna, rallentamento della respirazione, battito cardiaco irregolare. Chiaramente il problema maggiore è legato strettamente al cuore, il muscolo portante del nostro organismo che si ritroverà fortemente affaticato, quindi non si tratta di una controindicazione da sottovalutare. Tra le altre controindicazioni magnesio, dovute principalmente ad un carico eccessivo di tale minerale nell'organismo umano, ritroviamo anche la debolezza muscolare, uno stato di confusione mentale, in questo caso la mente rischia di subire dei

cambiamenti irreparabili. Bisogna quindi fare molta attenzione alle dosi di magnesio che si assumono quotidianamente.

magnesio supremo

In questa pagina parleremo di :

- [Magnesio supremo](#)
- [Magnesio: benefici per l'organismo](#)



Magnesio supremo

Il magnesio è un elemento estremamente importante per il corretto funzionamento di numerosi organismi. Nelle piante, esso è l'atomo principale della clorofilla, nelle cellule degli esseri viventi, il magnesio, favorisce l'immagazzinamento dell'ATP, la molecola che favorisce gli scambi energetici tra le stesse cellule. Per il ruolo che ricopre per il funzionamento dell'organismo, il magnesio è supportato da altri oligoelementi, il fosforo ed il calcio. La stretta dipendenza e correlazione che intercorre tra questi oligoelementi, comporta un bilanciamento esatto dell'uno e dell'altro: all'aumentare del magnesio, corrisponde un aumento di calcio, un abbassamento del primo, corrisponde ad una registrata calcemia (diminuzione notevole di calcio nelle piastrine). Gli organi che si occupano dell'assorbimento e dello smaltimento di calcio, sono i reni, che tendono a correlare questa relazione specifica tra i due elementi e le loro funzioni. Una carenza di magnesio, può comportare diverse problematiche tra cui: irritabilità, depressione, insonnia, inappetenza, nervosismo, ansia. La sintomatologia negativa, comportata da una mancanza di suddetto elemento, ne testimonia la sua importanza nella regolamentazione dell'equilibrio delle funzioni nervose. La presenza di una sintomatologia spasmodico dolorosa, la mancata formazione del tessuto osseo compatto, la presenza di calcoli renali, indica un rapporto squilibrato con il calcio, elemento correlato al magnesio in numerosissime funzioni essenziali. Nell'organismo umano, il magnesio, si trova in percentuali altissime nelle ossa e nei denti; la percentuale minore, si colloca invece nei tessuti molli, ovvero negli organi, come nel fegato, nel cervello e nei reni. Il magnesio viene prodotto da sintesi enzimatiche, per cui è presente all'interno dell'organismo, ma viene comunque assorbito anche mediante l'alimentazione, catalizzato dall'intestino tenue, e smaltito mediante le urine ed il sudore.

Magnesio: benefici per l'organismo

Il magnesio è un elemento indispensabile per la regolamentazione di numerosi processi organici; una sua registrata carenza, comporta una serie di scompensi ed alterazioni intestinali, nutrizionali, metaboliche. Una carenza di magnesio, può comportare diarree, spasmi addominali, pancreatiti, dolori gastrointestinali. Sul piano nutrizionale, una mancanza di magnesio, può comportare problematiche sul piano alimentare, con la manifestazione di scompensi notevoli, come l'anoressia, la bulimia e l'alcolismo. Sul piano metabolico, una carenza di magnesio, può determinare l'insorgere di alcune patologie gravi, come il diabete. La perdita di magnesio, comporta una sintomatologia precisa, che si palesa con l'inappetenza, la nausea, la perdita di concentrazione, diarree continue, dolori. La correlazione



stretta che esiste tra l'apparato digerente e le patologie inerenti ad esso, dipendono anche dal quantitativo di magnesio presente all'interno dell'organismo. Il magnesio va assunto quotidianamente mediante un'alimentazione corretta e bilanciata, e integrato in maniera costante, mediante gli integratori. Il magnesio supremo, detto anche citrato, è una variabile specifica dell'elemento, prodotto sotto forma di integratore. Il magnesio supremo, infatti viene venduto come integratore alimentare o farmaceutico. Il magnesio supremo, contiene quasi il venti per cento di magnesio elementare, dunque meno dello stesso ossido di magnesio o del solfato di magnesio, che sono altre forme del minerale che vengono utilizzate in commercio o che si trovano in numerosi alimenti. Il magnesio supremo, non produce effetti migliori rispetto alle altre forme, la differenza sostanziale la si trova nella biodisponibilità del minerale stesso e nelle forme. L'organismo ne ricava benefici identici, da tutte le possibili forme di suddetto minerale. L'unica e sola qualità essenziale del magnesio supremo, consiste nel purificare velocemente e semplicemente le pareti intestinali e gastriche: il minerale supremo, viene infatti utilizzato prima di alcuni interventi chirurgici, o in caso di necessità di purificazione degli organi interni. I benefici generali, apportati dal magnesio supremo e da qualsiasi altra forma di magnesio sono relativi al sistema renale, cardio-vascolare, nervoso, psicologico, metabolico. Il magnesio, in cooperazione con il calcio, impedisce la formazione di calcoli renali, poiché scioglie i cristalli che ne provocano la formazione. La presenza di magnesio, controlla la sudorazione, impedendo l'insorgere di cattivi odori corporei. Un giusto apporto di magnesio, regola il sistema cardio-vascolare, riducendo il rischio di presenza di colesterolo e regolando le aritmie cardiache. Il magnesio si trova nelle ossa e nei denti, per cui interviene (con il calcio), al rafforzamento e alla ricostruzione delle cellule ossee, partecipa a diverse funzioni metaboliche, controlla il sistema nervoso allontanando stress, nervosismo, ansia. Il magnesio supremo va dunque assunto come integratore, per favorire le terapie volte ad appurare le carenze da esso comportate. Il benessere ed il corretto funzionamento dell'organismo, dipendono anche e soprattutto dalla presenza dei minerali.