

**Sandoz Pharmaceuticals S.A.**

Hinterbergstrasse 24

6330 Cham 2

Tel. 041 748 85 85

Fax 041 748 85 86

[www.generici.ch](http://www.generici.ch)

a Novartis company

50001263/aprile 2008



**SANDOZ**

Una sana decisione



# Magnesium- Sandoz<sup>®</sup>

Aiuta a ristabilire  
l'equilibrio dell'organismo.





# Indice

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| <b>Magnesio – un vero portento</b> | <b>5</b> |
|------------------------------------|----------|

---

|  |          |
|--|----------|
| <b>Magnesio – un minerale essenziale per la vita</b> | <b>6</b> |
|--|----------|

|   |   |
|---|---|
| Dove si trova il magnesio nell'organismo umano? | 6 |
|---|---|

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Quali sono le sue funzioni? | 8 |
|-----------------------------|---|

|   |   |
|---|---|
| Come viene assorbito e qual è la quantità necessaria? | 8 |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
| Quali sono le conseguenze della carenza di magnesio, minerale vitale? | 9 |
|---|---|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Come insorge una carenza di magnesio? | 10 |
|---------------------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Quali disturbi causa? | 11 |
|-----------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| Che cosa occorre fare in caso di carenza di magnesio? | 11 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| Che cosa occorre fare in caso di crampi muscolari? | 11 |
|--|----|

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Soffrite di carenza di magnesio?</b> | <b>12</b> |
|---|-----------|

|  |    |
|--|----|
| Tabella del fabbisogno giornaliero di magnesio | 13 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| La tabella di Sandoz con gli alimenti a elevato contenuto di magnesio | 14 |
|---|----|

# Affinché i crampi vi vengano soltanto dalle risate.



a Novartis company

 **SANDOZ**

Una sana decisione

# Magnesio – un vero portento.

Come altri minerali, il magnesio ha il compito di mantenere in movimento la vita. Una carenza di magnesio compromette infatti le funzioni vitali, sia nelle piante che negli animali e negli uomini. Il presente opuscolo vi spiega cosa potete fare per evitare che ciò accada, garantendo l'equilibrio del vostro organismo.

Leggendo le pagine seguenti scoprirete l'importanza che il magnesio, minerale vitale, riveste per il vostro organismo, come insorge una carenza di magnesio e cosa fare per combatterla. Abbiamo inoltre messo a punto per voi una tabella che mostra i quantitativi di magnesio presenti nei diversi alimenti. Il magnesio riveste un ruolo fondamentale nel regno vegetale, essendo l'elemento centrale della molecola della clorofilla, la sostanza che conferisce alle piante la tipica colorazione verde. Senza questo minerale non avremmo piante verdi e rigogliose. Tra l'altro, la carenza di magnesio non si manifesta soltanto nell'organismo umano, ma anche nelle piante, dove provoca l'ingiallimento delle foglie (clorosi). Con questo opuscolo desideriamo fornirvi una piccola guida che vi spiega come potete intervenire in prima persona e adottare adeguate misure per prevenire una carenza di magnesio.

# Magnesio – un minerale essenziale per la vita.

Senza minerali non sarebbe possibile praticamente nessuna forma di vita. Oggigiorno non vi è più alcun dubbio in merito all'immensa importanza biologica di questo minerale per il nostro organismo.

Per fare una passeggiata, battere un chiodo o anche solo scrivere una lettera è necessario il magnesio, minerale vitale. Viene impiegato per qualsiasi genere di lavoro muscolare, ad esempio per garantire un battito cardiaco regolare o la concentrazione durante attività intellettuali.

Il fabbisogno giornaliero di magnesio è indicato nella tabella a pagina 13.

## **Dove si trova il magnesio nell'organismo umano?**

L'organismo umano contiene all'incirca 20 – 30g di magnesio. Nel corpo umano è il quarto minerale più importante in termini di quantità. La maggior parte del magnesio presente nell'organismo si trova nella struttura ossea. Il resto si suddivide nei diversi organi (ad es. cuore e fegato) e tessuti (tra cui i muscoli dello scheletro). Solo l'1% circa della quantità complessiva è presente nel sangue.



### **Quali sono le sue funzioni?**

Insieme al calcio, rispetto al quale svolge una funzione fisiologica antagonista, il magnesio è decisivo per la formazione e il mantenimento di ossa e denti.

Il magnesio controlla le funzioni muscolari e nervose: tramite la concentrazione di magnesio si regolano, tra le altre cose, le contrazioni muscolari. In carenza di magnesio possono quindi manifestarsi i noti crampi ai polpacci.

Attualmente sono noti circa 300 enzimi che necessitano di magnesio per la loro attività. Il magnesio viene impiegato in particolare dal metabolismo energetico, ovvero per la produzione di proteine dell'organismo, e dal metabolismo di carboidrati e lipidi.

### **Come viene assorbito e qual è la quantità necessaria?**

Circa il 30 – 50% del magnesio assunto attraverso l'alimentazione viene assimilato (assorbito) nel tratto superiore dell'intestino. L'assorbimento è favorito dalla vitamina D e dal paratormone. Si è inoltre constatato che il magnesio viene assimilato notevolmente meglio dall'organismo in composti organici (ad esempio magnesio citrato, magnesio aspartato e glutammato di magnesio)



che in composti inorganici (come ad esempio carbonato di magnesio e ossido di magnesio). Il magnesio in eccesso viene eliminato dai reni.

### **Quali sono le conseguenze della carenza di magnesio, minerale vitale?**

Tanto sono vari i compiti di questo minerale vitale nel nostro organismo, tanto molteplici possono essere i sintomi di carenza di magnesio. Le conseguenze di una carenza di magnesio si manifestano soprattutto nella muscolatura:

- ipereccitabilità muscolare: crampi ai polpacci, alle cosce o alle dita dei piedi, spasmi alle palpebre e tic alle gambe
- sensazione di intorpidimento o formicolio agli arti (ad es. alle mani)
- altri segnali possono essere sintomi di stress nella vita quotidiana, ad es. nervosismo irritabilità e stanchezza; possono presentarsi anche disturbi del sonno o difficoltà di concentrazione
- possono altresì manifestarsi inappetenza, nausea e vomito o addirittura crampi allo stomaco e all'intestino



### **Come insorge una carenza di magnesio?**

Di seguito sono esposti alcuni esempi di cause tipiche di una carenza di magnesio:

- insufficiente assunzione di magnesio tramite l'alimentazione: ad esempio diete o digiuni o in generale in caso di alimentazione ripetitiva o non equilibrata
- maggiore fabbisogno di magnesio in alcune fasi della vita: ad es. durante la crescita nei giovani, negli sportivi oppure durante la gravidanza e l'allattamento
- maggiore perdita di magnesio: ad es. in caso di diarrea cronica, assunzione di diuretici, forte sudorazione durante l'attività sportiva o in sauna
- ridotta capacità di assorbimento di magnesio da parte dell'organismo: ad es. in gravi casi di diarrea

### **Quali disturbi causa?**

- ipereccitabilità muscolare che si manifesta ad esempio sotto forma di crampi muscolari, crampi ai polpacci, contrazioni muscolari (ad es. spasmi alle palpebre) e tic alle gambe
- sensazione di intorpidimento e formicolio agli arti sono sintomi tipici
- sono frequenti anche disturbi generici come stanchezza, nervosismo, scarsa concentrazione e irritabilità
- inappetenza, nausea e vomito
- non si escludono persino crampi all'apparato gastrointestinale

### **Che cosa occorre fare in caso di carenza di magnesio?**

Se non si riesce a compensare la carenza di magnesio con l'alimentazione, si consiglia di integrarne l'apporto sotto forma di prodotti a base di magnesio (ad es. Magnesium-Sandoz®). Per garantire un assorbimento ottimale nell'intestino, il prodotto va assunto prima dei pasti principali.

### **Che cosa occorre fare in caso di crampi muscolari?**

Il magnesio è molto importante per il nostro organismo e riveste un ruolo fondamentale per il metabolismo energetico. È indispensabile soprattutto per la funzione muscolare e nervosa.

Magnesium-Sandoz® è impiegato in caso di spasmi muscolari, crampi ai polpacci e sintomi da carenza di magnesio come stanchezza, irritabilità e nervosismo.

Magnesium-Sandoz® è in vendita in farmacie e drogherie.

# Soffrite di carenza di magnesio?

Effettuando un semplice autocontrollo potete scoprire subito da soli se soffrite di carenza di magnesio.

I seguenti fattori possono essere responsabili dell'insorgere di una carenza di magnesio:

- stress
- gravidanza e allattamento
- alimentazione ripetitiva: digiuni, diete, ecc.
- forte sudorazione: sport o sauna
- diarrea cronica
- medicinali (ad es. diuretici)
- frequente consumo di alcool

## Tabella del fabbisogno giornaliero di magnesio

Con l'ausilio della seguente tabella potete determinare in modo molto semplice il vostro fabbisogno giornaliero di magnesio.

|                             | Quantitativo di magnesio (mg/giorno) |                 |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------|
|                             | sexso maschile                       | sexso femminile |
| <b>Neonati</b>              |                                      |                 |
| Da 0 a 3 mesi               | 24                                   | 24              |
| Da 4 a 11 mesi              | 60                                   | 60              |
| <b>Bambini</b>              |                                      |                 |
| Da 1 a 3 anni               | 80                                   | 80              |
| Da 4 a 6 anni               | 120                                  | 120             |
| Da 7 a 9 anni               | 170                                  | 170             |
| Da 10 a 12 anni             | 230                                  | 250             |
| Da 13 a 14 anni             | 310                                  | 310             |
| <b>Adolescenti e adulti</b> |                                      |                 |
| Da 15 a 18 anni             | 400                                  | 350             |
| Da 19 a 24 anni             | 400                                  | 310             |
| Dai 25 anni in poi          | 350                                  | 300             |
| <b>Donne incinte</b>        |                                      |                 |
| Fino a 19 anni              |                                      | 350             |
| Dai 19 anni in poi          |                                      | 310             |
| <b>Donne che allattano</b>  |                                      | 390             |

Fonte: DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung (03/2000)

## Tabella di Sandoz con gli alimenti a elevato contenuto di magnesio

In generale si può constatare che i prodotti integrali, i vegetali crudi, le noci e il cioccolato sono ricchi di magnesio. Va inoltre osservato il contenuto di magnesio di talune acque minerali, che in alcuni casi è particolarmente elevato, con valori superiori agli 80 mg per litro.

### Alimenti ad alto contenuto di magnesio

mg di magnesio per 100 g

#### Verdura

|   |     |
|---|-----|
| Fagioli (fagioli comuni), verdi, secchi                         | 194 |
| Bietole, crude  | 81  |
| Spinaci, crudi  | 58  |
| Cavoli rapa, crudi  | 43  |
| Piselli, verdi, crudi   | 34  |
| Osservazione: 1 porzione di verdura corrisponde ad almeno 120 g |     |

#### Frutta (fresca/secca)

|   |    |
|---|----|
| Banane, secche  | 90 |
| Fichi, secchi   | 62 |
| Datteri, secchi   | 58 |
| Albicocche, secche  | 50 |
| Uvetta, secca   | 41 |
| Banane, fresche   | 30 |
| Frutti della passione, freschi  | 30 |
| Lamponi, freschi  | 20 |
| Kiwi, freschi   | 17 |
| Meloni, freschi   | 14 |
| Osservazione: 1 porzione di frutta corrisponde ad almeno 120 g (una manciata) |    |

#### Pane/Articoli di panetteria

|  |     |
|--|-----|
| Pane croccante, integrale  | 110 |
| Pane integrale di frumento   | 98  |
| Zwieback, integrali  | 95  |
| Pane da toast integrale  | 89  |
| Pane alle noci   | 65  |
| Osservazione: 1 fetta di pane corrisponde a ca. 40 – 50 g; 1 fetta di pane croccante o di zwieback corrisponde a ca. 10g |     |

#### Fiocchi di cereali/müesli

|  |     |
|--|-----|
| Miglio, fiocchi integrali  | 170 |
| Fiocchi di avena   | 148 |
| Frumento, fiocchi integrali  | 128 |
| Birchermüesli, miscela di fiocchi di cereali con frutta e noci, zuccherata | 113 |
| Osservazione: 1 birchermüesli corrisponde a ca. 250 – 300 g                |     |

| <b>Alimenti ad alto contenuto di magnesio</b>  | <b>mg di magnesio per 100 g</b> |
|--|---------------------------------|
| <b>Legumi</b>  |                                 |
| Soia, secca  | 250                             |
| Fagioli, bianchi, secchi   | 180                             |
| Ceci, secchi   | 123                             |
| Lenticchie, secche   | 100                             |
| Osservazione: 1 porzione di verdura corrisponde ad almeno 120 g                                      |                                 |
| <b>Carne/pesce</b>   |                                 |
| Maiale (valore medio)  | 31                              |
| Pesce d'acqua dolce (valore medio)   | 29                              |
| Pollame (valore medio)   | 27                              |
| Pesce di mare (valore medio)   | 25                              |
| Vitello (valore medio)   | 22                              |
| Manzo (valore medio)   | 20                              |
| Osservazione: 1 porzione di carne/pesce corrisponde a ca. 100 – 150 g (peso netto all'origine)       |                                 |
| <b>Riso</b>  |                                 |
| Riso, non brillato (integrale), crudo  | 143                             |
| Riso, brillato (bianco), crudo   | 35                              |
| Osservazione: riso (peso a crudo): come contorno = 40 – 60 g; come pietanza principale = 80 – 100 g  |                                 |
| <b>Pasta</b>   |                                 |
| Pasta integrale, senza uova, secca   | 120                             |
| Pasta, senza uova, secca   | 56                              |
| Osservazione: pasta (peso a crudo): come contorno = 40 – 60 g; come pietanza principale = 80 – 100 g |                                 |
| <b>Noci</b>  |                                 |
| Noci di acagiù   | 270                             |
| Mandorle   | 250                             |
| Arachidi   | 175                             |
| Nocciole   | 160                             |
| Noci   | 159                             |
| Osservazione: 1 porzione di noci corrisponde a ca. 20 – 30 g   |                                 |
| <b>Dolci</b>   |                                 |
| Caramelle gommose con essenze di frutta  | 110                             |
| Cioccolato, fondente   | 91                              |
| Marzapane  | 72                              |
| Cioccolato, al latte   | 47                              |
| <b>Acqua minerale</b>  |                                 |
| Eptinger   | 130                             |
| Contrex  | 80                              |
| Aproz  | 70                              |
| M-Budget   | 70                              |
| San Pellegrino   | 60                              |