

LA SCHEDA

Il magnesio

Minerale essenziale che è presente per circa il 50-60% nello scheletro, per poco meno del 40% nei compartimenti intracellulari e soltanto per l'1% nei liquidi extracellulari, il magnesio agisce da cofattore in più di 300 reazioni enzimatiche. Infatti, partecipa alla sintesi delle proteine, alla differenziazione cellulare, alla produzione di energia e al mantenimento dell'equilibrio elettrolitico. Contribuisce inoltre al normale funzionamento del sistema nervoso e alla funzione psicologica e aiuta a ridurre la stanchezza e l'affaticamento. È infine fondamentale per il mantenimento della salute di ossa e denti e della normale funzione muscolare.



Dove si trova

Gli alimenti più ricchi di magnesio sono la frutta secca a guscio, i legumi, i cereali e il pesce azzurro, ma a dare il contributo maggiore alla dieta degli Italiani sono i cereali, la frutta e la verdura, il latte e i prodotti derivati. Secondo i dati dell'indagine nazionale IV SCAI, in Italia l'acqua contribuisce all'apporto giornaliero di magnesio in misura variabile a seconda della sua origine, ma comunque significativa (in media più del 20% del totale per gli adulti). La biodisponibilità del magnesio è compresa tra il 25 e il 75% della quota contenuta in un alimento o di un pasto, e può essere sfavorevolmente influenzata dalla presenza di alti livelli di fitati, che ne limitano l'assorbimento, e dal metodo di cottura degli alimenti; viene invece aumentata dalla presenza di proteine, fruttosio, inulina, e frutto- e galatto-oligosaccaridi. La carenza dovuta esclusivamente alla dieta è rara nella popolazione sana, grazie alla diffusione del minerale negli alimenti e alla regolazione dei livelli endogeni esercitata soprattutto dai reni; il rischio può aumentare in presenza di patologie che causano malassorbimento o con attività fisica prolungata senza reintegro appropriato.

Cosa c'è da sapere

I livelli di assunzione raccomandati del magnesio per gli adulti variano tra 170 e 420 mg al giorno, secondo fonti internazionali. I LARN indicano un'assunzione adeguata (AI) basata sugli apporti dietetici medi della popolazione italiana di 350 mg/die per gli adulti (uomini e le donne ≥18 anni), che resta invariata per gli anziani e, per le donne, in gravidanza e durante l'allattamento. Nell'Unione Europea sono stati autorizzati diversi claim di salute specifici per il magnesio, al quale infatti EFSA ha riconosciuto il ruolo in vari ambiti della fisiologia umana. I claim possono essere utilizzati per prodotti che siano almeno "fonte" del minerale e cioè ne contengano almeno il 15% del valore nutritivo di riferimento (375 mg) per 100 g di alimento o per singola porzione se l'imballaggio ne contiene una sola e il 7,5% dello stesso VNR per 100 ml nel caso delle bevande.

Contenuto di magnesio (Mg) in alcuni alimenti

	Per 100 g	Porzione (g)	Per porzione a crudo
Crusca di frumento	550	30	165
Mandorle	264	30	79
Anacardi	260	30	78
Quinoa	189	80	151
Fagioli	170	50	85
Pistacchi	158	30	47
Ceci	130	50	65
Mais	120	80	96
Lenticchie	83	50	41
Grana padano	63	50	31
Spinaci	60	200	120
Carciofi	45	200	90

Fonte: CREA – Tabelle di composizione degli alimenti