

Ruolo protettivo di magnesio e potassio

Un'alimentazione bilanciata è in grado di fornire i minerali indispensabili per la piena efficienza metabolica, tuttavia alcuni fattori possono influenzarne la biodisponibilità. In questi casi può risultare utile l'integrazione di sali minerali, tra cui magnesio e potassio

Una corretta alimentazione, attraverso un equilibrato e moderato impiego delle varie categorie di alimenti a disposizione, assicura una maggiore protezione dello stato di salute. Diversificando le scelte alimentari viene infatti garantito un più completo apporto di sostanze naturali responsabili della funzione protettiva per l'organismo (vitamine, antiossidanti, ecc). Ciò vale anche per i minerali o macroelementi, ovvero gli elementi presenti nell'organismo umano in quantità relativamente elevate (almeno lo 0.01% del corpo umano) e il cui fabbisogno giornaliero è >100 mg. Fanno parte di questa categoria il calcio, il cloro, il fosforo, il magnesio, il potassio, il sodio e lo zolfo. I minerali sono costituenti fondamentali e strutturali delle molecole biologiche o circolano nei fluidi extracellulari in forma ionica e la loro funzione non è energetica, ma protettiva. Tuttavia, anche se un'alimentazione bilanciata è in grado di fornire i minerali indispensabili per la piena efficienza metabolica, alcuni fattori intrinseci o fisiologici e fattori estrinseci o alimentari ne influenzano la biodisponibilità. In questi casi può risultare utile l'integrazione di sali minerali, in particolare nei casi carenziali o di aumentato fabbisogno di magnesio e potassio.

► Magnesio

È il quarto catione nell'organismo umano (circa 20-28 g): il 60% è presente nel tessuto osseo, il resto nei compartimenti intracellulari e nei liquidi extracellulari. Il magnesio è uno ione indispensabile per l'attività di oltre 300 sistemi enzimatici e svolge un ruolo essenziale in un gran numero di importanti reazioni cellulari ed è essenziale in molti processi metabolici (biosintesi dei lipidi, delle proteine e degli acidi nucleici, formazione del "secondo mes-

saggero" AMP-ciclico e glicolisi), oltre che in processi di trasporto di membrana energia-dipendenti; migliora l'assorbimento di calcio, fosforo, sodio e potassio. Interviene infine nel trasferimento del calcio e del potassio da una parte all'altra della membrana cellulare e contribuisce al rilassamento muscolare, diminuendo l'eccitabilità della membrana cellulare del muscolo.

L'assunzione giornaliera di magnesio raccomandata dal Consiglio Nazionale di Ricerca (Usa) è pari a 350 mg per gli adulti di sesso maschile e 280 mg per le donne. Durante la gravidanza, la quantità dovrà essere aumentata a 320 mg, e dovrà arrivare a 355 mg durante i primi sei mesi di allattamento. Il fabbisogno di magnesio di un soggetto sano è ottenibile con una dieta bilanciata, in quanto il minerale è presente in molti alimenti, anche se in concentrazione diversa. È però da segnalare che i cibi vengono impoveriti del 60-75% del contenuto di minerali dai processi di cottura.

Diverse situazioni cliniche (alcolismo e stati ipercatabolici, diabete, nefropatie) e l'uso di farmaci interferiscono con i meccanismi di riassorbimento renale del magnesio, con disregolazione dei meccanismi di controllo del suo metabolismo, per cui il minerale viene eccessivamente eliminato o scarsamente assorbito. Una carenza di magnesio si può presentare anche in situazioni di stress particolarmente intense o per errate abitudini alimentari. Nelle varie fasi della vita di una donna, in particolare nel corso della gravidanza e nella fase dell'allattamento, e in occasione di aumentata attività fisica, il fabbisogno di minerale aumenta. La carenza di magnesio si manifesta con diversi sintomi: stanchezza, debolezza muscolare e crampi, irritabilità, difficoltà di concentrazione, alterata funzionalità cardiaca.

► Potassio

Presente in forma di ione principalmente all'interno delle cellule, ma anche nei liquidi extracellulari, il potassio influenza l'attività dei muscoli scheletrici e del miocardio. In particolare regola l'eccitabilità neuromuscolare, l'equilibrio acido-base, la ritenzione idrica e la pressione osmotica.

È contenuto in quasi tutti gli alimenti e nell'adulto può essere raccomandato un apporto medio di 3.2 g/die. Le più importanti cause di deficit di potassio sono rappresentate da perdite eccessive per via gastroenterica (vomito prolungato, diarrea cronica, abuso di lassativi) o urinaria (uso di diuretici, alcuni tipi di nefropatia cronica e disturbi metabolici come l'acidosi diabetica). Il deficit di minerale comporta alterazioni dei fenomeni elettrofisiologici delle membrane cellulari, causando stanchezza muscolare, anoressia, nausea, disattenzione, apprensione, sonnolenza e alterazioni comportamentali, fino ad aritmie cardiache e ileo paralitico per severe ipokaliemie.

► Integrazione di magnesio e potassio

Integrare i livelli di magnesio e potassio può dunque essere utile in tutte quelle situazioni in cui si è in presenza di una loro deplezione. Tra le opzioni disponibili l'integratore di magnesio e potassio **Magnosol** (Meda Pharma) ha in sé alcune peculiarità. Ogni bustina contiene 165 mg di ione magnesio, **pari a più del 50% della dose giornaliera raccomandata**, e 88.24 mg di ione potassio: le quantità fornite dai due ioni sono tali da limitare i rischi di un possibile accumulo di potassio. Inoltre il prodotto non contiene saccarosio, lattosio e glutine, facendo sì che speciali categorie di pazienti possano assumerlo senza pericolo per la salute (diabetici, celiaci, intolleranti al lattosio).