

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Associabile ma insostituibile
Autor: Mannhart, Christof
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001532>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Associabile ma insostituibile

I termini complemento o integratore alimentare si riferiscono a composti destinati ad integrare l'alimentazione normale. Ma in nessun caso essi possono bilanciare una nutrizione scorretta e poco equilibrata.

Christof Mannhart, foto: Philipp Reinmann

► A condizione che non sussista un fenomeno di carenza, nemmeno il mondo scientifico è unanime nell'affermare in quale misura gli integratori alimentari possano effettivamente influire su aspetti quali la salute o le capacità a fornire una prestazione. Quando però il deficit di sostanze nutritive è manifesto le conseguenze possono essere un calo di prestazione o la carenza.

Coprire il fabbisogno

Per quanto riguarda il magnesio una premessa s'impone, poiché spesso è poco chiaro se il corpo sia rifornito a sufficienza di sostanze minerali o meno. Semi, noci, prodotti integrali, frutta, verdura, generi alimentari con un'elevata percentuale di cacao oppure l'acqua minerale sono importanti fornitori di magnesio. Un consumo insufficiente di tali alimenti, il malassorbimento intestinale dovuto a forme diarroiche oppure dei deficit eccessivi (attività sportiva, patologie croniche) possono contribuire a privare il corpo della quantità ideale. Un'eventuale carenza di magnesio non è facilmente individuabile nel sangue, poiché esso ne contiene soltanto una quantità minima che non rispecchia lo stato fisico generale.

Integrare in modo mirato

Nel metabolismo, il magnesio interviene in oltre 300 diversi processi metabolici. È presente nel metabolismo di altre sostanze minerali, di cellule nervose e di ormoni; nella produzione di energia; nella costruzione, scomposizione e trasformazione di carboidrati, grassi e proteine in qualità di elemento strutturale (ad es. ossa, denti). A causa

delle numerose mansioni che deve svolgere a livello di metabolismo la sua presenza nel corpo a volte è scarsa, ciò che può provocare un fenomeno di carenza (v. riquadro) e limitare la capacità fisica a fornire una prestazione. In stati carenziali evidenti si può intervenire, dopo consulto medico, assumendo per diverse settimane circa 300 mg di magnesio di buona qualità, distribuiti lungo l'arco della giornata. //

► Per saperne di più: www.dopinginfo.ch

Da sapere

Possibili sintomi da carenza di magnesio:

- tendenza crescente a soffrire di crampi, ad es. nei polpacci o nella muscolatura del piede
- debolezza muscolare generale
- disturbi del tatto (formicolio) a mani, piedi, viso
- cambiamenti a livello di riflesso tendineo

Situazioni in cui il fabbisogno di magnesio è elevato:

- assunzione giornaliera di medicinali specifici (ad es. diuretici)
- età
- eccessivo consumo di alcool
- deficit elevati (malattie, traspirazione eccessiva, stress)