

La carenza di Magnesio

I nemici accertati di una diminuzione della normale disponibilità e della conseguente carenza sono: zucchero, caffè, diuretici, droghe di tutti i tipi; una dieta ad alto contenuto di calcio, una bassa funzionalità della tiroide e lo stress.

Il rapporto Calcio - Magnesio

Un eccesso di calcio può rappresentare un problema, mentre un eccesso di magnesio (che quasi mai si presenta) assolutamente non lo è. Premesso che entrambe gli elementi sono necessari e che il loro corretto rapporto rappresenta un ideale va sottolineato che il magnesio, concorre efficacemente a risolvere l'eccesso di calcio riducendone i depositi.

Magnesio e alimentazione

L'RDA (razione giornaliera raccomandata) di magnesio è di 375 mg per un adulto. Tale apporto è generalmente aumentabile fino a 450 mg. Durante la gravidanza e allattamento può diventare opportuno ricorrere all'estensione di cui sopra.

Il magnesio è contenuto in molti prodotti alimentari. Nella frutta secca (noci 160 mg/100 g di prodotto sgusciato, mandorle 200 mg); in alcuni legumi (arachidi 120 mg, lenticchie); nel cacao (400 mg); nei cereali - in modo particolare se integrali (grano saraceno, germe di grano); nelle verdure a foglia verde, ma anche più genericamente nelle carni, nei farinacei, nei pesci d'acqua salata e nei prodotti del comparto lattiero-caseario. La cottura riduce sensibilmente la disponibilità di magnesio negli alimenti.

Nell'integrazione il magnesio può essere impiegato ricorrendo ad una decina di suoi sali tra i quali - più frequentemente - citrato (molto biodisponibile), cloruro, carbonato e ossido chelato.



Il **Magnesio Max** non è un farmaco ma un alimento senza controindicazioni. La sua assunzione è compatibile con qualsiasi cura farmacologica in corso.

La corretta nutrizione mirata ad una ottimale disponibilità di Magnesio, prevede l'uso quotidiano per almeno due mesi di **Magnesio Max** nella dose di 1 cucchiaino da caffè, per due volte al dì, in acqua abbondante lontano dai pasti.



IBERSAN

Distributore esclusivo per l'Italia:
Forlì - Via degli Scavi, 27 - tel. 0543 774174 - fax 0543 774711
e-mail: info@ibersan.it - www.ibersan.it

Numero Verde
800-622847

Integratore alimentare di **Magnesio**

MAGNESIO MAX®

sistema muscolare

sistema nervoso

sistema osseo

sistema enzimatico



Un **minerale essenziale**
per l'orientamento al **Benessere**

antiveri

Un italiano su cinque ha carenza di magnesio, ma in pochi sanno che cos'è e come reintegrarlo.

Il magnesio è uno degli elementi indispensabili per il corpo umano ed è responsabile di molti processi metabolici essenziali, come la produzione di energia da parte del glucosio, la sintesi delle proteine dell'acido nucleico, la formazione dell'urea, la trasmissione degli impulsi muscolari, la trasmissione nervosa e la stabilità elettrica cellulare. Esso è coinvolto come cofattore in oltre 300 reazioni.

▼ Sistema Muscolare

Il magnesio ricopre un ruolo primario nel mantenere l'elasticità delle cellule, che in particolare si riflette anche a livello della tensione muscolare, soprattutto in stato di riposo (tono muscolare). Uno dei primi sintomi della sua carenza è la sensazione di tensione muscolare, spesso lievissima, della quale non ci si accorge se non ce la fanno notare; una sensazione sottilmente irritante. E il cuore è un muscolo!

▼ Sistema nervoso

Il magnesio ha un ruolo importante nel sistema nervoso attraverso il suo forte effetto calmante sulle cellule neurali; in condizioni di carenza, le cellule nervose non trasmettono bene i messaggi, ed entrano in uno stato di ipereccitabilità. Anche il sonno si altera, diviene leggero e l'insonnia si manifesta più frequentemente. Al risveglio saremo stanchi e non riposati. Durante la notte, ma anche di giorno, possono manifestarsi spasmi e crampi muscolari. L'ipertensione è una patologia e come tale va affrontata e curata. Ma è dimostrabile come tale condizione, spesso, si manifesta associata ad uno sbilanciamento del rapporto calcio-magnesio. L'integrazione con magnesio può favorire l'effetto del necessario intervento terapeutico portando ad un apprezzabile miglioramento.



MAGNESIO MAX[®]

Integratore alimentare di Magnesio

Un minerale essenziale per l'orientamento al Benessere



▼ Magnesio e Vitamina D

La ricerca scientifica ha iniziato un itinerario di approfondimento per una più completa comprensione degli effetti benefici derivanti dalla interazione tra apporto di vitamina D e magnesio. Le risultanze di tali ricerche possono essere al momento sintetizzate dicendo che adeguati livelli di magnesio nell'organismo sono essenziali per l'assorbimento della vit. D e del calcio. Il meccanismo d'azione vede il magnesio convertire la vit. D nella sua forma attiva in modo che possa aumentare l'assorbimento del calcio. (Dr.ssa Carolyn Dean – Direttrice della Nutritional Magnesium Association)

▼ Magnesio e Vitamina B₆

La ricerca scientifica conferma che magnesio e vit. B₆ sono in grado di agire sullo stress mitigandone gli effetti come disturbi dell'umore e cali di memoria.

La vit. B₆, in particolare, partecipa alla sintesi di numerosi neurotrasmettitori ed è coinvolta nel metabolismo cerebrale, ma è anche essenziale per l'assorbimento e la utilizzazione del magnesio da parte del nostro organismo. Il magnesio è prezioso in caso di stress e fatica intellettuale, dovuti molto spesso al modo con cui si affrontano gli impegni scolastici. L'azione congiunta di magnesio e vit. B₆ aiuta anche a mantenere viva l'attenzione, condizione essenziale per applicarsi in modo più efficace.

▼ Magnesio e sistema enzimatico

Il magnesio interviene in oltre 300 diversi processi metabolici (in particolare sul metabolismo delle proteine e degli acidi nucleici) ed è indispensabile per promuovere la funzionalità di numerosi sistemi enzimatici. Lo stress tende ad esaurire le riserve di magnesio dell'organismo.

Il Dr. Jhon Cannel, direttore esecutivo di Vitamin D Council, concorda con i risultati della D.ssa C. Dean, riconoscendo l'importanza del magnesio come nutriente necessario per un corretto metabolismo della vit. D e di numerosi enzimi, citando inoltre diversi studi che illustrano questo punto.

La rivista Magnesium Research (organo ufficiale della Société internationale pour le Développement de la Recherche sur le Magnésium) ha pubblicato una serie di studi con i risultati che si sintetizzano nella evidenza che:

- Il magnesio risulta essenziale per il metabolismo della vit. D.
- Il magnesio influenza l'utilizzo della vit. D nell'organismo umano, promuovendo l'attività cellulare degli enzimi.
- Gli enzimi sono molecole proteiche che stimolano tutte le reazioni chimiche dell'organismo umano.
- Tutti gli enzimi che metabolizzano la vit. D richiedono magnesio
- Il magnesio possiede un possibile ruolo nel determinare gli effetti della vit. D sul sistema immunitario

▼ Magnesio e sistemi strutturali

Il magnesio è un minerale prezioso per la conformazione dei sistemi portanti del corpo.

È presente nella struttura del tessuto osseo e nei denti e riveste un ruolo importante per il sistema scheletrico e per quello muscolare.

Il magnesio presiede tutti i processi di produzione energetica all'interno delle cellule.

È responsabile della contrazione della struttura muscolare e dunque anche del cuore.

Regola la trasmissione nervosa, contribuisce alla sintesi proteica, regola il corretto assorbimento di calcio, sodio, potassio e contribuisce al rilassamento muscolare.