

CONTENUTO DI MAGNESIO NEGLI ALIMENTI^{3,4}



Pierre Fabre
Pharma

in milligrammi (mg) per 100g



FRUTTA A GUSCIO

Anacardi	270.0
Mandorle	170.0
Semi di girasole	420.0
Semi di sesamo	347.0



LEGUMI

Piselli	116.0
Lenticchie	129.0
Fagioli bianchi	140.0
Fagioli di soia	220.0
Fagioli di Lima	204.0



LATTE, LATTICINI, UOVA

Panna (30% di grassi)	9.5
Yogurt (3.5% di grassi)	12.0
Quark magro	12.0
Latte intero	12.0
Uovo	13.0
Kefir	13.0
Latticello	14.5
Camembert (45% gr. sost. secca)	17.0
Gouda (40% gr. sost. secca)	28.0
Edamer (45% gr. sost. secca)	36.0



GRASSI

Burro	3.0
Margarina	13.0
Maionese (80% di grassi)	23.0



VERDURE E INSALATA

Peperoni	12.0
Valerianella	13.0
Pomodori	14.0
Cavolfiore	17.0
Porro, cavolo rosso	18.0
Patate	20.0
Cavoletto di Bruxelles	22.0
Broccoli	24.0
Carciofi	26.0
Cavolo nero (cavolo riccio)	31.0
Rafano	33.0
Cavolo rapa	43.0
Spinaci	58.0



FRUTTA

Mele	6.0
Ciliegie aspre	8.0
Uva	9.0
Albicocche, susine	10.0
Mandarini, ciliegie dolci	11.0
Rabarbaro, ribes rosso	13.0
Arancia	14.0
Fragole, uva spina	15.0
Ananas, ribes nero	17.0
Kiwi	24.0
More, lamponi	30.0
Banane	36.0



DOLCIUMI

Miele	3.0
Torrone	65.0
Marzapane	120.0



CARNE / SALUMI

Carne bovina	22.0
Carne suina	23.5
Pollo con pelle	37.0
Pollo senza pelle	20.0



PESCE

Anguilla	21.0
Merluzzo	25.0
Trota, luccio	26.5
Scorfano, salmone	29.0
Sgombro	30.0
Aringa	31.0
Halibut	35.0
Rombo	45.0
Tinca	50.0
Carpa	51.0
Gamberi, granchi	67.0



PRODOTTI A BASE DI CEREALI

Pane bianco	24.0
Pane con farina di segale	40.0
Pasta integrale	62.0
Müesli	65.0
Pane croccante	68.0
Pane multicereali	70.0
Pane con farina di frumento	75.0
Mais	120.0
Farro verde	130.0
Fiocchi d'avena	137.0
Riso naturale	157.0
Riso parboiled, raffinato, cotto	10.0
Miglio	170.0
Crusca alimentare	590.0

DI QUANTO MAGNESIO HA BISOGNO UNA PERSONA?¹

	Sesso femminile	Sesso maschile
Bambini (7-13 anni)	170-250mg/giorno	170-230mg/giorno
Bambini (13-15 anni)	310mg/giorno	310mg/giorno
Adolescenti (15-19 anni)	350mg/giorno	400mg/giorno
Adulti	300-310mg/giorno	350-400mg/giorno
Donne in gravidanza*	310mg/giorno	—
Donne in allattamento	390mg/giorno	—

*sotto i 19 anni: 350mg/giorno

LA FUNZIONE DEL MAGNESIO

- Il magnesio è un minerale importante per le funzioni vitali. Una persona che pesa 70kg ha nel suo organismo circa 21 g di magnesio.
- Il magnesio attiva numerosi enzimi, che a loro volta regolano il metabolismo. Il magnesio riveste un ruolo importante soprattutto nel metabolismo energetico, nonché nella trasmissione degli stimoli all'interno del sistema nervoso, nella contrazione muscolare e nella mineralizzazione delle ossa.

LA CARENZA DI MAGNESIO

- Un'alimentazione poco varia, lo stress prolungato o l'alcolismo possono favorire una carenza di magnesio.
- Hanno un maggiore fabbisogno di magnesio le donne in gravidanza e in allattamento, le persone anziane, coloro che praticano sport agonistici e i soggetti diabetici.
- Determinati medicinali (es. inibitori della pompa protonica [PPI], diuretici, lassativi) possono abbassare il tasso di magnesio.

L'IMPIEGO DEL MAGNESIO

Il magnesio viene impiegato in molti ambiti:

- il magnesio può essere utilizzato nella prevenzione e nel trattamento dei crampi muscolari.

- In forma di medicinale, viene impiegato anche in caso di disturbi del ritmo cardiaco, crampi durante la gravidanza e minaccia d'aborto.

Questo elenco non è esaustivo. Se ritenete di poter soffrire di una carenza di magnesio, consultate il medico.

SUGGERIMENTI ALIMENTARI PER UN APPROPRIATO APPORTO DI MAGNESIO

- Il magnesio è ampiamente presente nell'alimentazione, in cibi di origine sia vegetale che animale.
- Privilegiate prodotti integrali rispetto a prodotti a base di farina bianca, p. es. pane integrale o fiocchi di cereali a colazione piuttosto che pane bianco o cornflakes.
- Arricchite insalate, muesli, piatti gratinati o timballi con ogni di genere di semi e frutta a guscio. Aggiungete per esempio noci all'insalata di sedano, semi di chia e noci del Brasile al birchermuesli, semi di zucca al cavolfiore gratinato, granella di nocciole e scaglie di mandorle al soufflé di mele.
- Inserite regolarmente nella vostra dieta piatti a base di legumi, come ad esempio fagioli bianchi in salsa di pomodoro, curry di ceci o insalata di lenticchie.
- Quando acquistate l'acqua minerale, controllate che il contenuto di magnesio sia elevato. Selezione di acque minerali con un contenuto di magnesio > 30 mg/l:

ACQUA MINERALE (INDICAZIONI IN MG/L²)

Adelbodner	39.0	Cristallo	65.4
Adello	36.5	Cristalp	40.0
aproz	70.0	Eptinger	117.0
Aquella	75.0	Rhätzünser	44.0
Badoit	80.0	San Pellegrino	53.5
Contrex	74.5	Valser	54.5

1) Valori di riferimento DACH per l'apporto di sostanze nutritive, 2° edizione aggiornata, 2° edizione 2016.

2) Associazione svizzera delle sorgenti di acqua minerale e dei produttori di soft drink (SMS): tabella dei contenuti minerali Svizzera + paesi esteri (ultimo aggiornamento: gennaio 2017).