

Dall'inserto Salute di Repubblica del 12 marzo 2009

Calcio e magnesio alleati delle donne

di Silvia Baglioni

Magnesio, calcio e ferro sono alleati della donna. Il magnesio in particolare contribuisce a regolare la trasmissione dei segnali nervosi, è responsabile della contrazione delle cellule cardiache, serve al metabolismo dei lipidi e dei carboidrati e ad oltre 300 reazioni enzimatiche. È concentrato in ossa e muscoli (solo l'1% è nel sangue) e se manca ne risentono soprattutto le donne con disturbi premestruali o in menopausa: ansia, stanchezza, irritabilità, difficoltà del sonno, ritenzione idrica, mal di testa, problemi digestivi, crampi. "Alcune ricerche dimostrano che la carenza di magnesio è associata ad alterazioni nella sintesi dei neurotrasmettitori dopamina e serotonina" spiega Alessandra Graziottin, ginecologa del San Raffaele Resnati di Milano, "fenomeno che può originare i disturbi che accompagnano il ciclo. Il magnesio, poi, ha un ruolo nella dismenorrea primaria primitiva, che interessa la metà delle donne tra 15 e 40 anni". Con la menopausa, inoltre, si verifica un deficit di minerali e vitamine. "Queste carenze sono un ulteriore rischio per alcune patologie come l'ipertensione, l'osteoporosi e le sindromi metaboliche", continua la Graziottin. "Bisognerebbe tornare alla vera dieta mediterranea (fonti di magnesio sono i vegetali verdi, i cereali integrali, la frutta fresca o secca) e al latte prima di dormire, ricco di calcio e magnesio".