

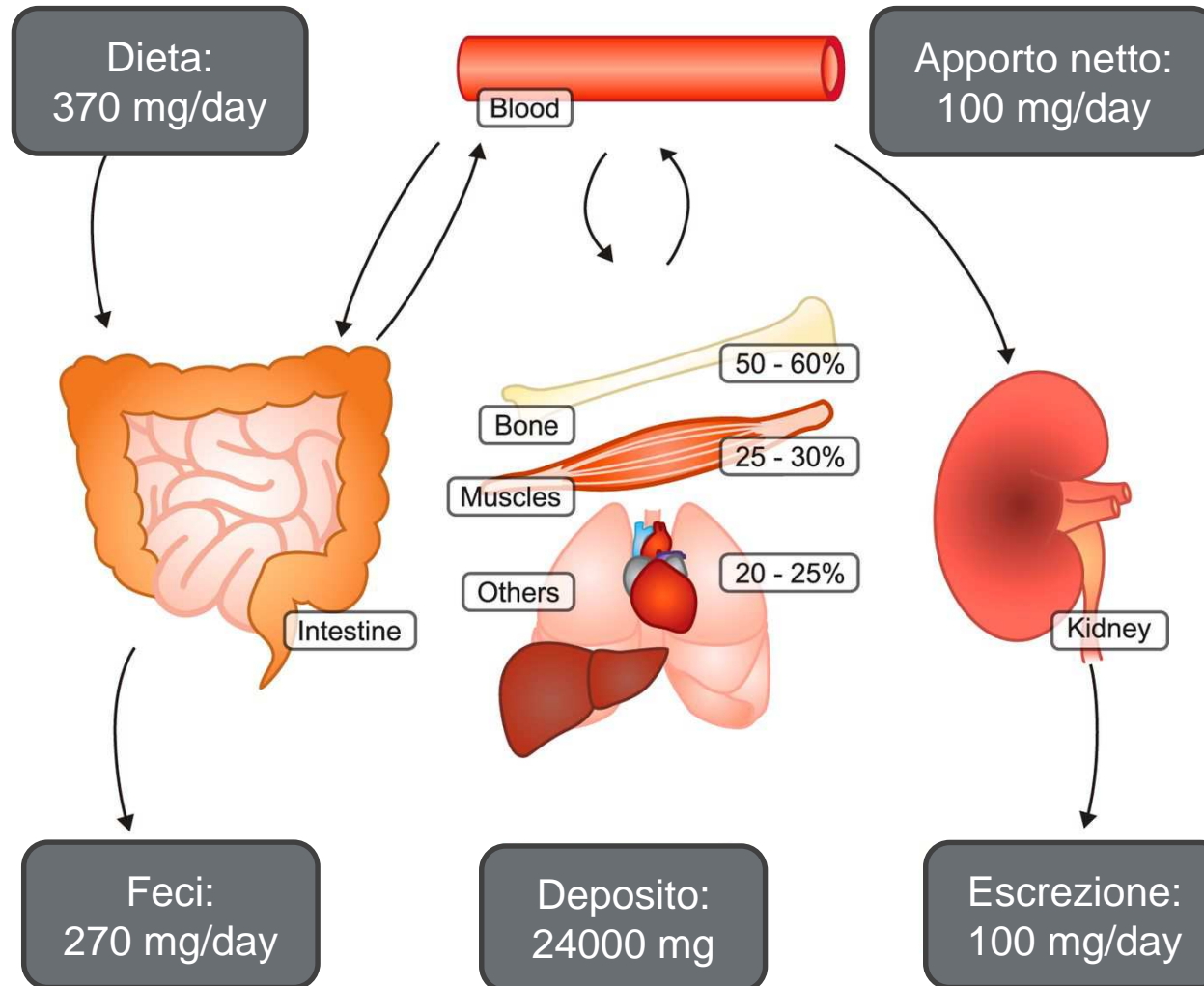
Introduzione al magnesio



Il magnesio

- Quarto catione più abbondante nel corpo umano
 - ($\text{Ca}^{2+} > \text{K}^+ > \text{Na}^+ > \text{Mg}^{2+}$)
- Quantità totale: ~20-28gr
 - 60% nelle ossa
 - 39% nei compartimenti intracellulari (soprattutto muscoli)
 - 1% nel plasma
- Il Mg osseo può essere rilasciato nel plasma (deposito)

Il magnesio nell'organismo



Carenza: le cause



Sintomi del deficit di magnesio

Stanchezza, irritabilità,
difficoltà concentrazione

Mal di testa/ cefalea

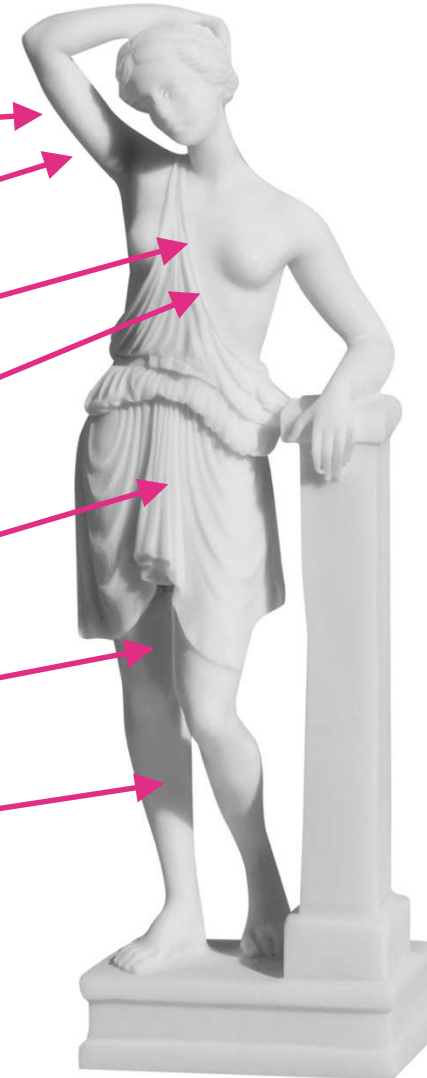
Aritmie cardiache

Crampi gastrointestinali,
nausea, vomito

Crampi uterini

Parestesie

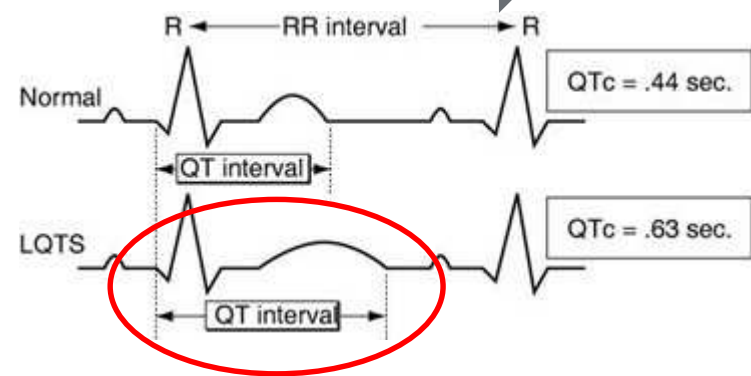
Crampi alle gambe



La gravità dei sintomi dipende dalla quantità di magnesio persa



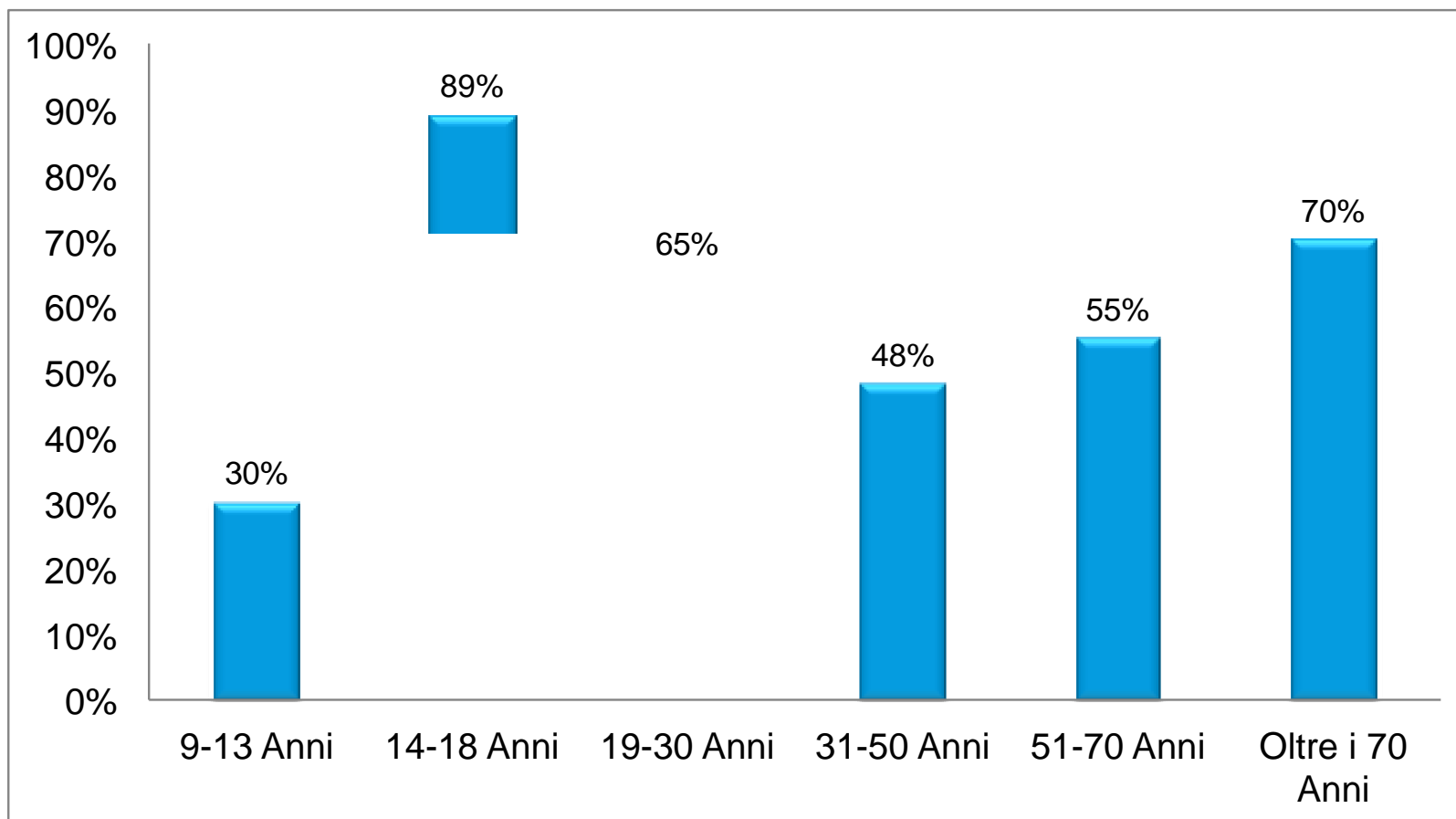
Magnesium deficiency



Carenza: le cause



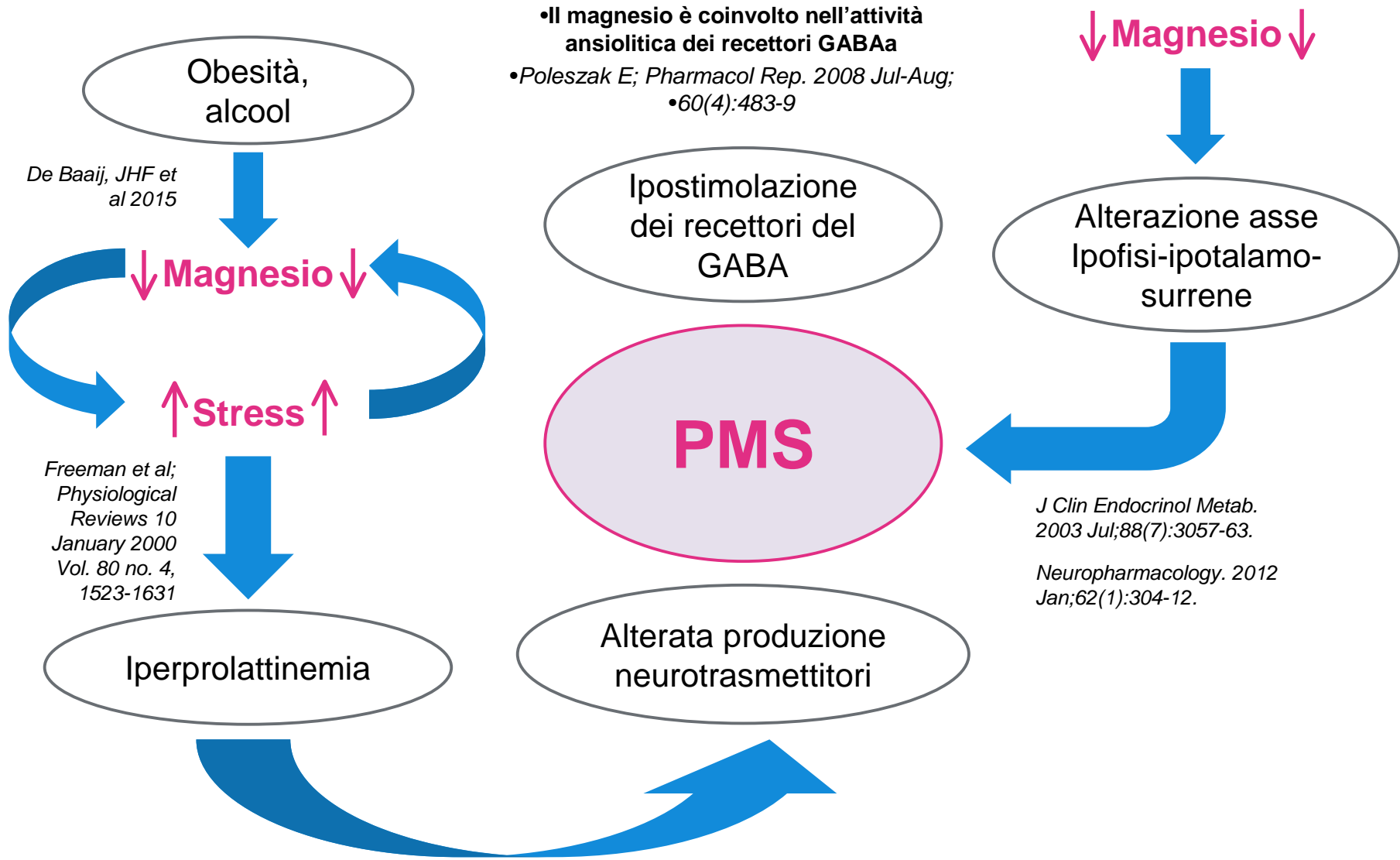
Alimentazione inappropriata – quante donne?



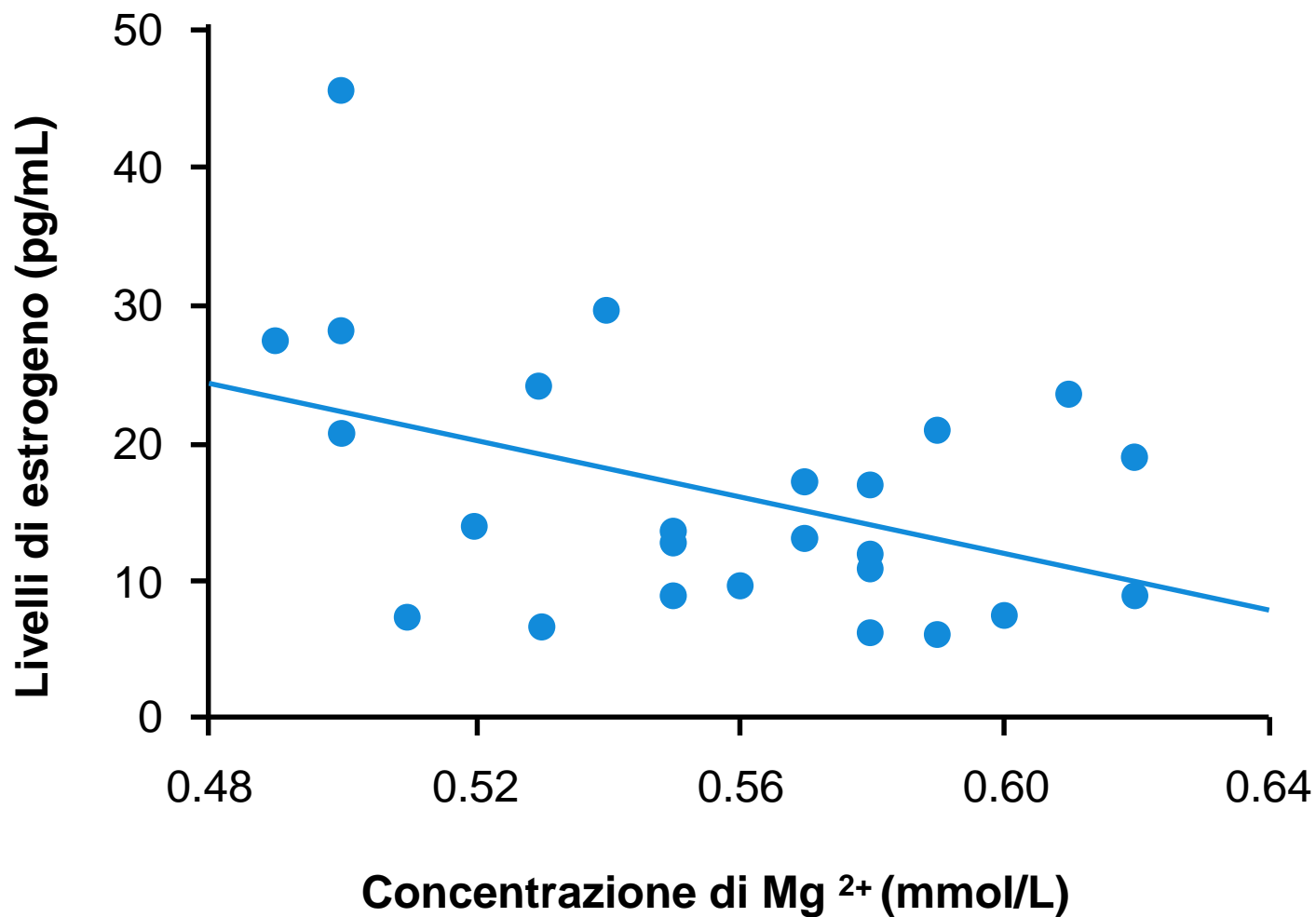
Carenza: le cause



Carenza di magnesio e PMS



La carenza di estrogeni in menopausa è associata ad una riduzione del magnesio

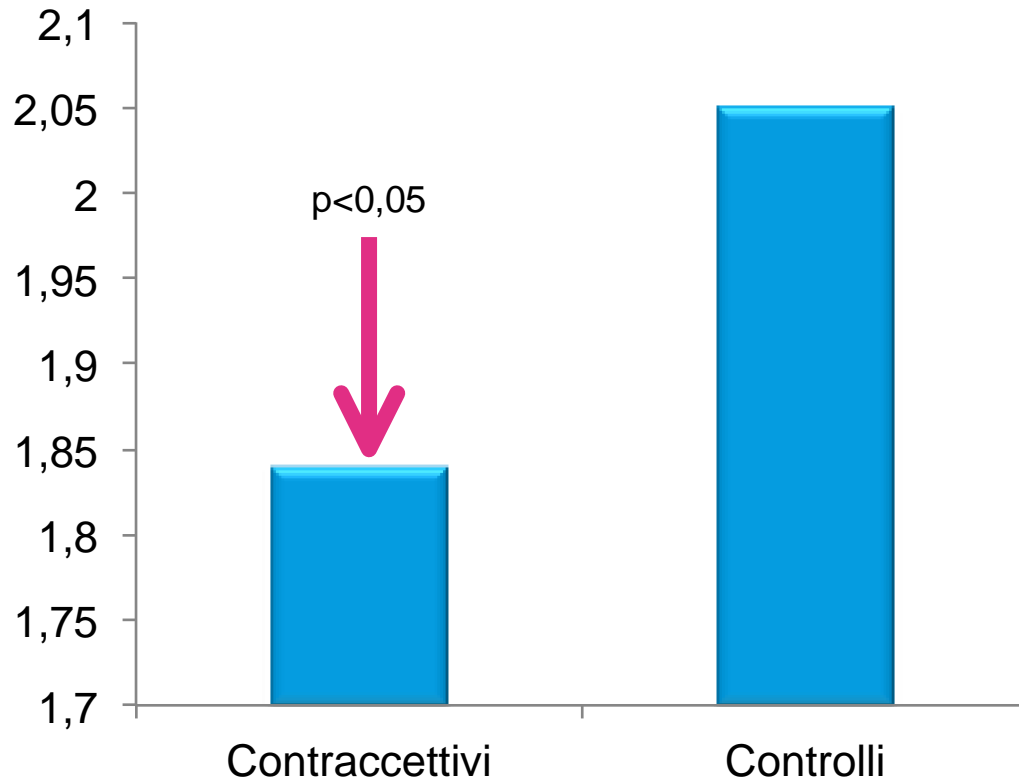


Carenza: le cause



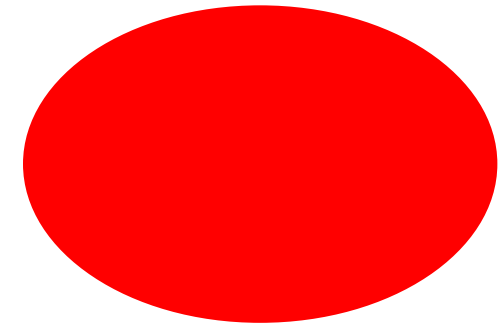
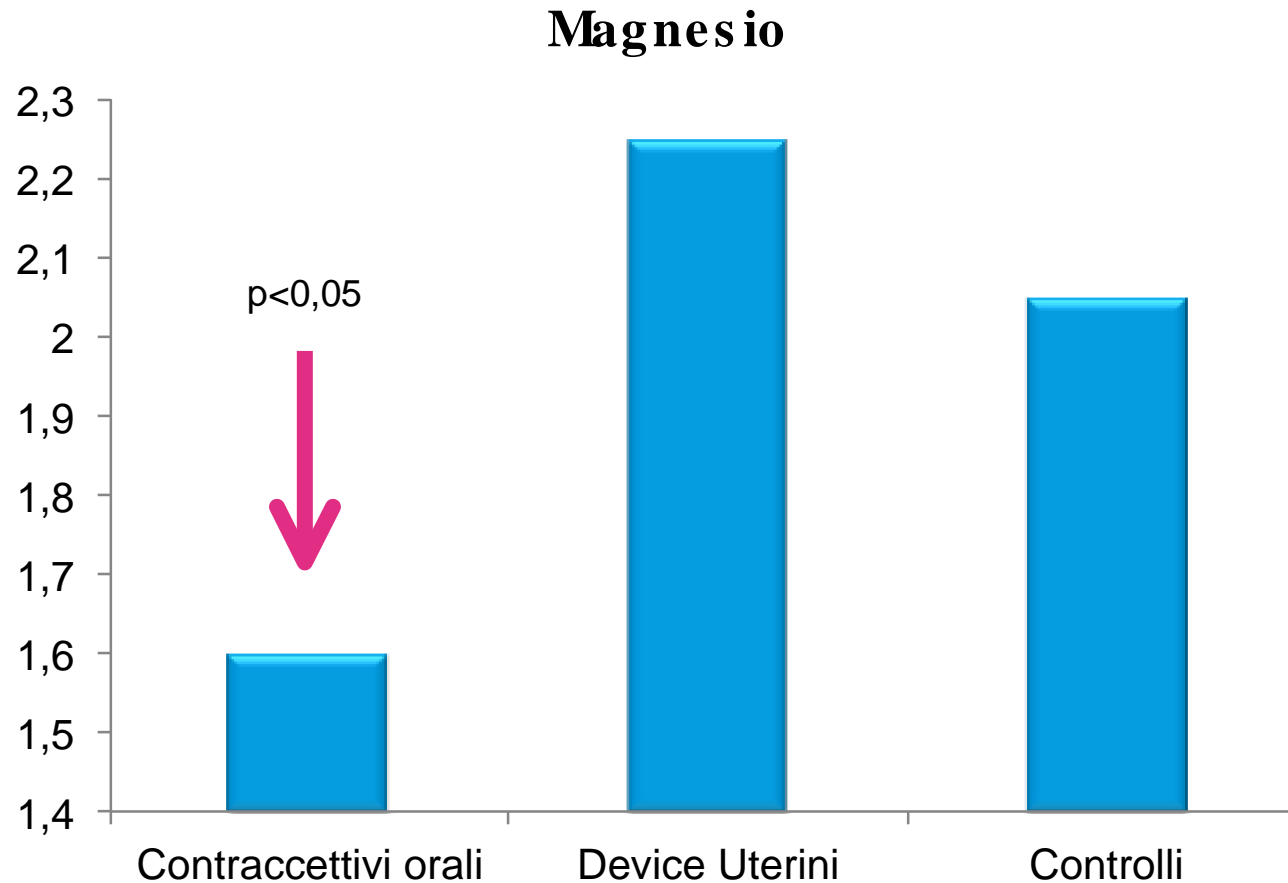
Effetto della pillola anticoncezionale sul magnesio

Magnesio



I livelli di magnesio tendono ad essere più bassi nelle donne che usano un contraccettivo

Effetto della pillola anticoncezionale sul magnesio



Tra i vari contraccettivi disponibili, la pillola anticoncezionale risulta essere quella che più abbassa i livelli di magnesio

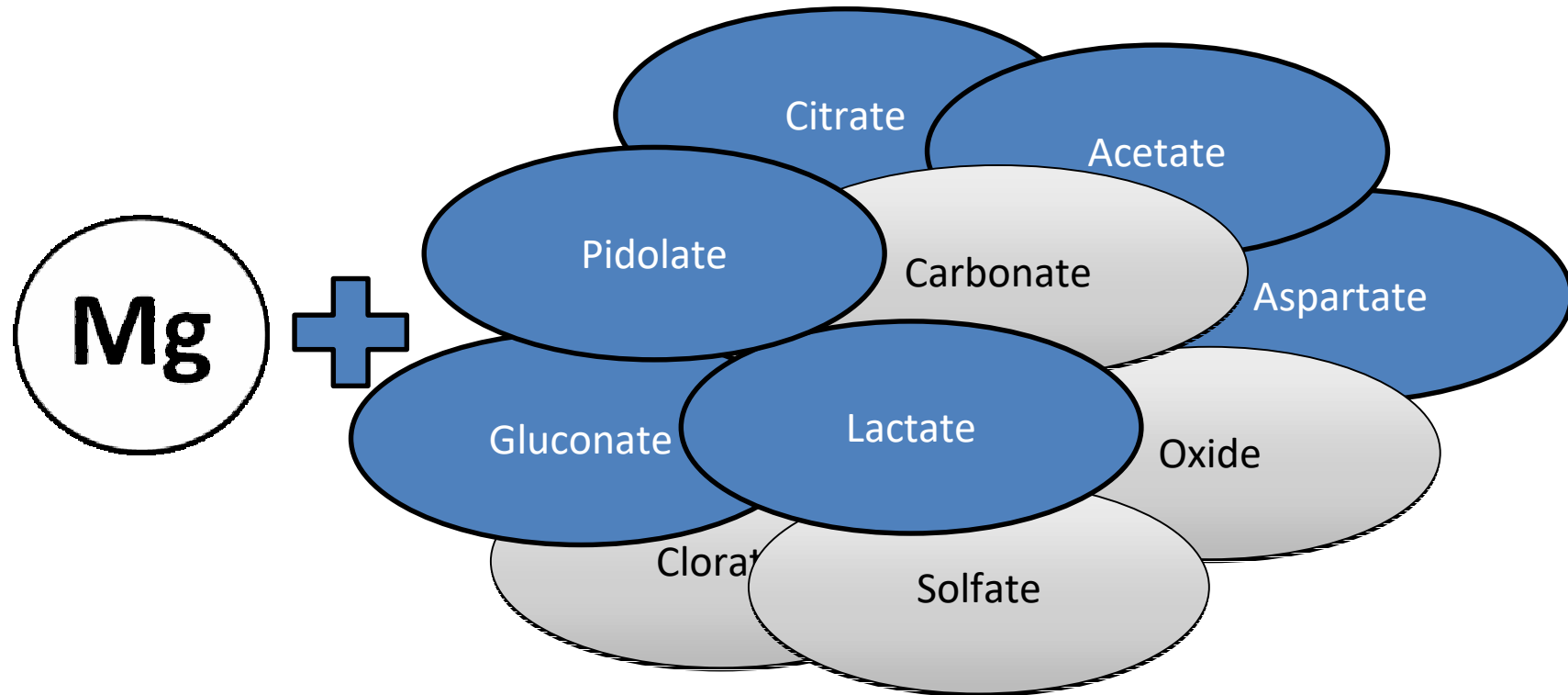
Mod da: Akinloye et al; West Indian Med J. 2011

Stanton MF et al; J Am Coll Nutr. 1987 Aug;6(4):313-9.

Ma quale e quanto magnesio ?



I diversi Sali di magnesio

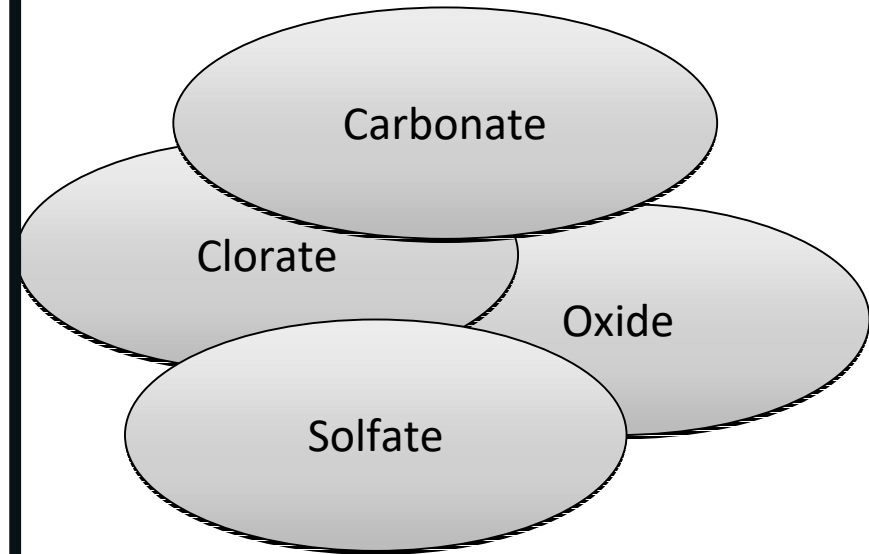
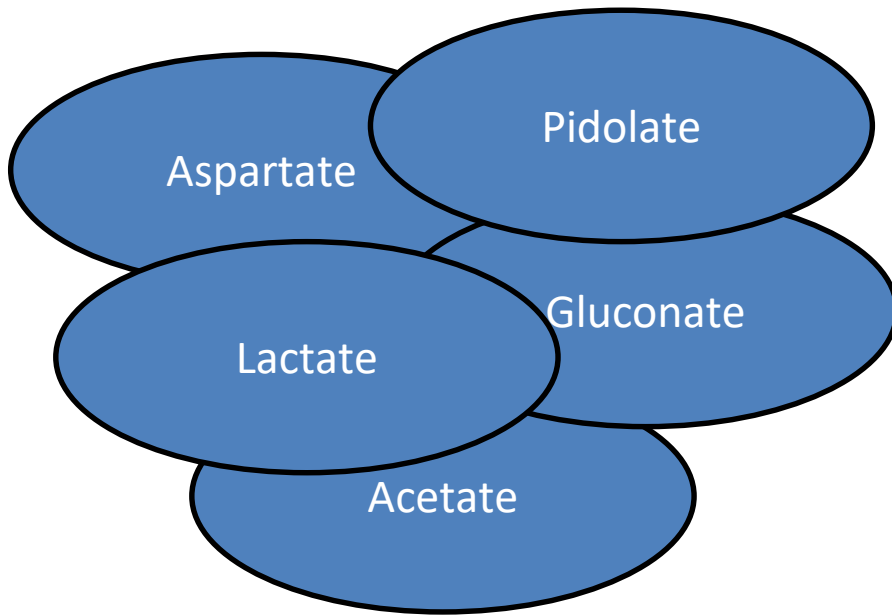


I diversi Sali di magnesio

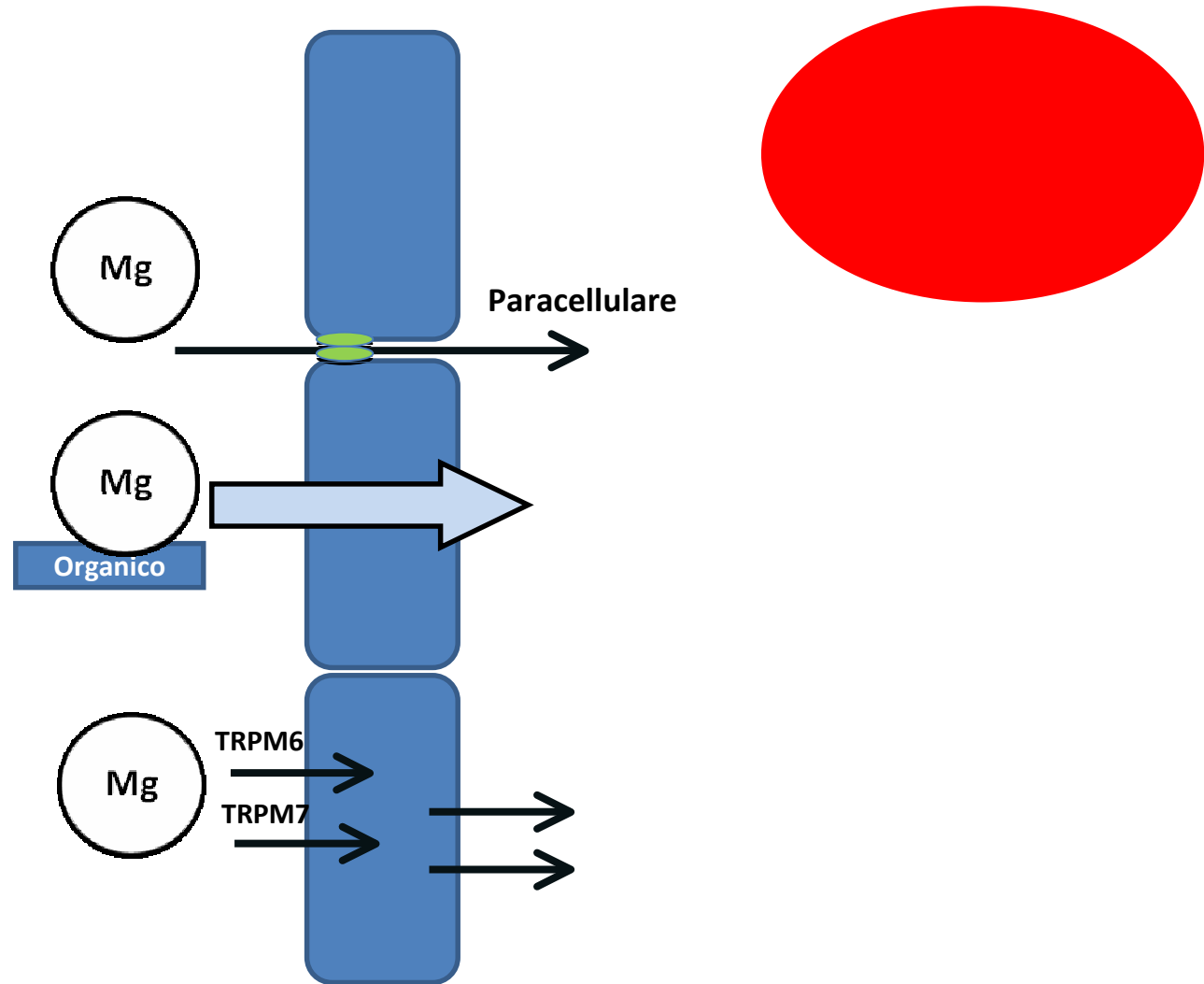




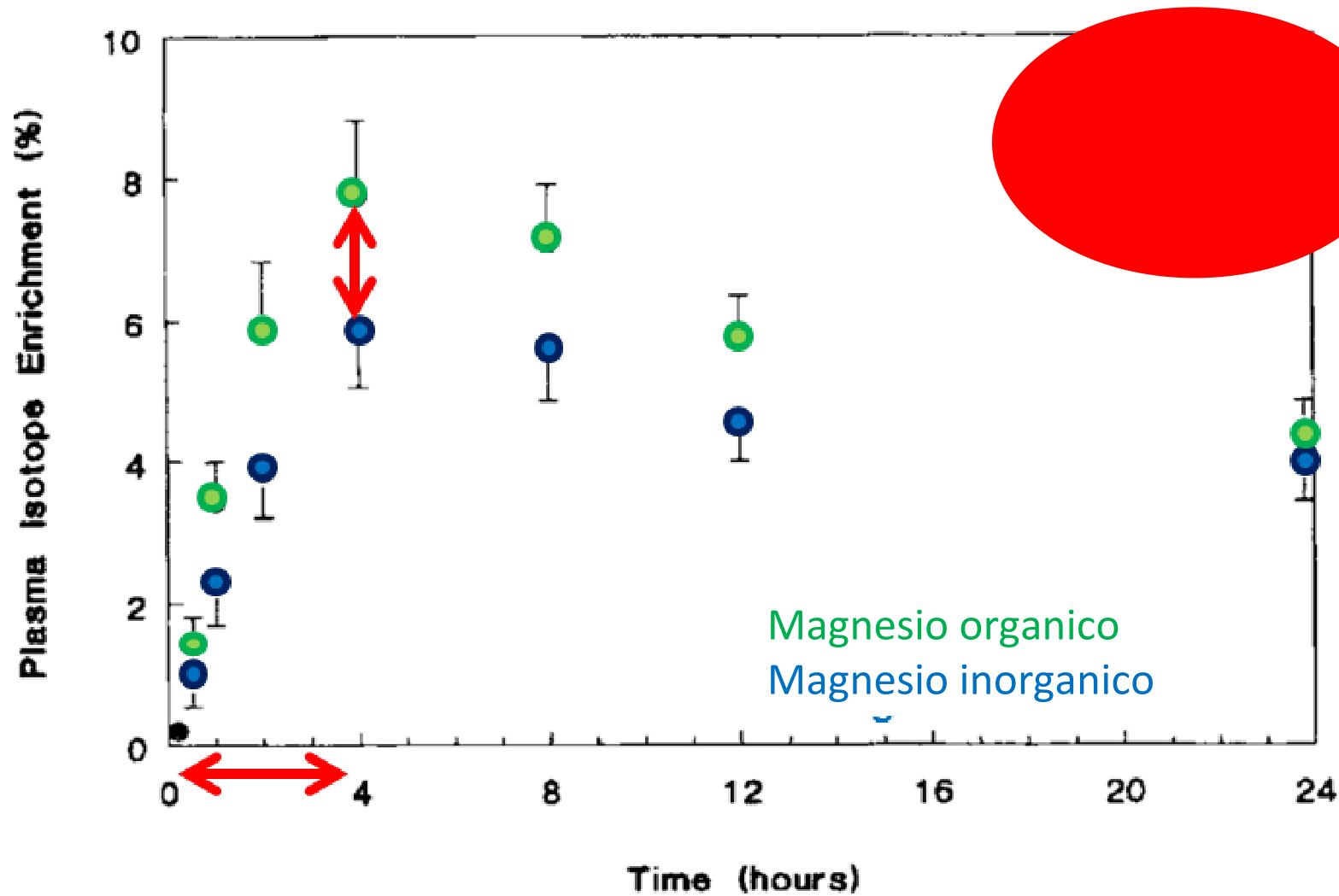
Mg



1) Organici vs non organici

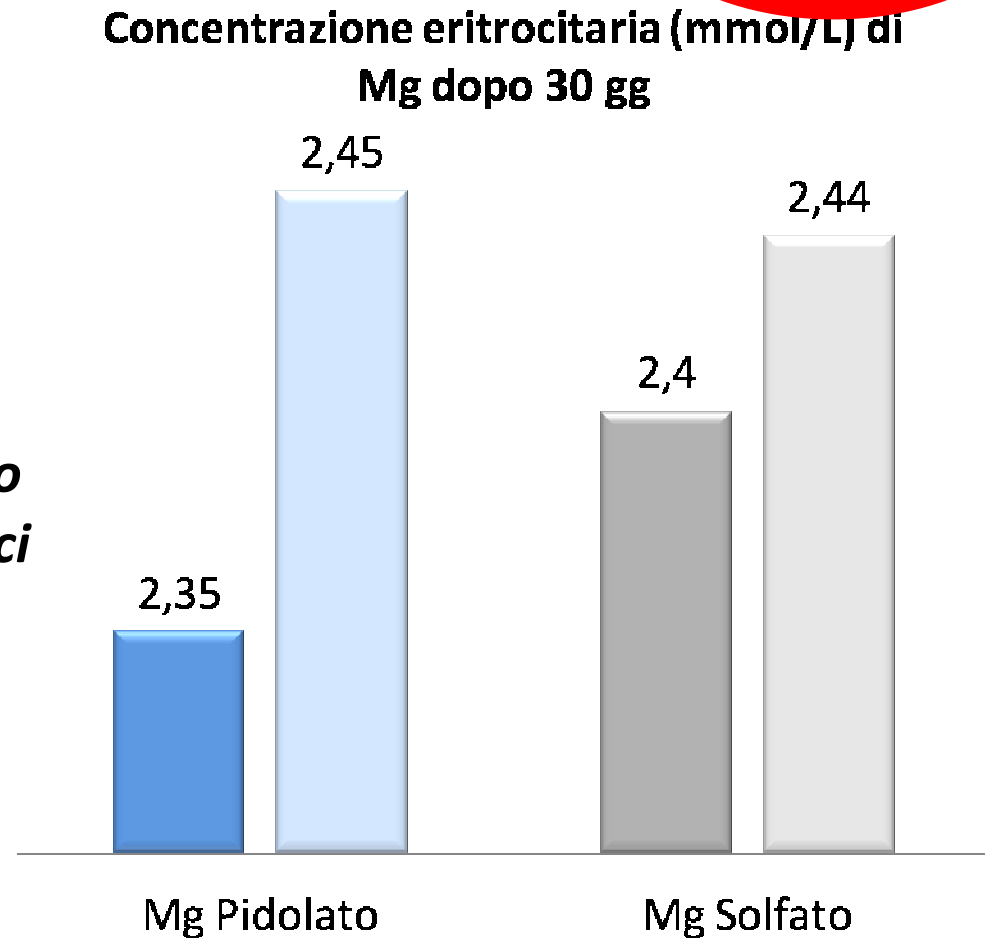


Organici vs non organici

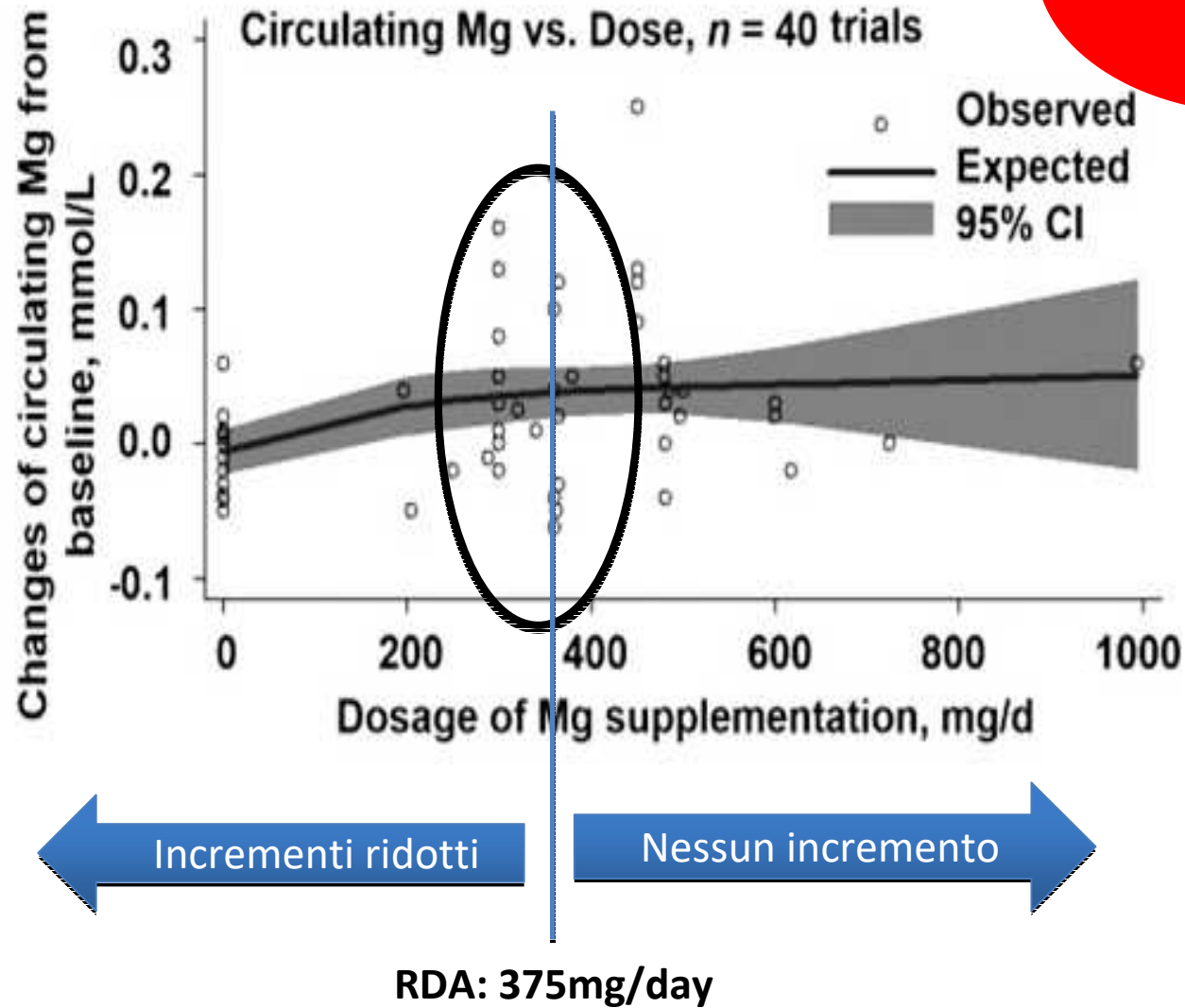
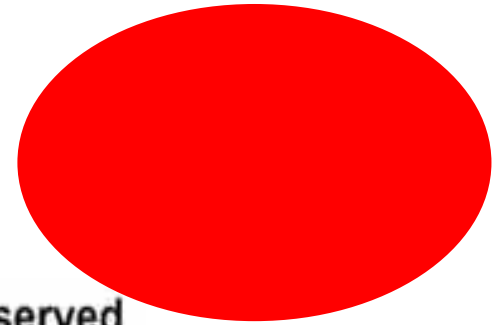


Quale magnesio scegliere ?

- *I magnesio inorganici sono meglio assorbiti dei magnesio inorganici (Martelletti 2017)*
- *In particolare la **differenza relativa in termini di biodisponibilità tra magnesio pidolato e magnesio inorganici** è stimabile intorno **al +8%**. (Martelletti 2017)*



Quanto magnesio



Take home messages

- La carenza di magnesio nelle donne è estremamente frequente ma ha una sintomatologia molto sfumata.
- Alimentazione scorretta, situazioni fisiologiche (periodo premenstruale, gravidanza, menopausa) e farmaci (pillola anticoncezionale, PPI) possono causare ipomagnesiemia.
- Non tutti i magnesio sono uguali nella terapia!