

Alimentazione: I termini complemento

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.



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.

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 con deficit elevati (malattie, traspirazione eccessiva, stress)

Fonte: Rivista «mobile» 2/2008, pag. 35, Christof Mannhart



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO