

Il Magnesio è coinvolto in oltre trecento processi enzimatici: è uno dei regolatori più importanti dei cicli energetici dell'organismo e le sue funzioni sono legate a doppio filo con la produzione di energia a livello cellulare.

Il Magnesio è fondamentale per la corretta funzione dei muscoli, compreso il cuore, e del sistema nervoso.

Molti sintomi della carenza di Magnesio come l'irritabilità, la depressione, i disturbi del sonno, aiutano a comprendere il ruolo di questo oligoelemento nell'equilibrio del sistema nervoso mentre i crampi, gli spasmi muscolari, l'osteoporosi e i calcoli renali sottolineano l'importanza di un corretto rapporto tra Magnesio e Calcio.

Parte del Magnesio è fissato nel corpo umano soprattutto in ossa e denti per circa il 70%. La parte più importante per la regolazione dell'organismo (il restante 30%) si trova nel fegato, nei reni e a livello cerebrale, dove in parte è legato alle proteine del sangue e solo in minima parte è in forma ionizzata.

Il fabbisogno giornaliero di Magnesio per una persona adulta è di circa 350-500 mg. Gli alimenti che ne sono più ricchi sono alcuni cereali integrali, il cacao, le verdure a foglia verde come gli spinaci, i semi oleosi e in particolare le noci e alcuni tipi di pesce.

Naturalmente, il Magnesio è efficace solo se riesce a entrare nelle cellule e la sua biodisponibilità varia enormemente a seconda della forma di Magnesio utilizzata. Un sale inorganico, come potrebbe essere il solfato o il carbonato di Magnesio, è più difficile da assorbire, rispetto invece all'utilizzo di un sale organico come l'oxiprolinato, il bisglicinato o il gluconato di Magnesio. Maggiore è la biodisponibilità del Magnesio minore sarà il dosaggio utile per ottenere un buon effetto terapeutico, evitando fastidi a livello intestinale.

Allo stesso modo è preferibile distribuire l'integrazione del Magnesio durante tutta la giornata per evitare sovraccarichi.

Con il [mineralogramma](#) si possono ottenere importanti informazioni circa il contenuto di Magnesio a livello cellulare e sul suo rapporto con altri minerali importanti come il Calcio. Nel sangue infatti i livelli di Magnesio tendono a rimanere costanti e la magnesemia non riflette la reale situazione a livello cellulare. Un eccesso di Magnesio nel mineralogramma sta a indicare condizioni di accumulo dovuto nella maggior parte dei casi a un eccessivo riassorbimento osseo, come nell'osteoporosi o ad una carenza relativa di Calcio, con cui il Magnesio condivide meccanismi di trasporto, assorbimento ed eliminazione, mentre bassi livelli di Magnesio, statisticamente più frequenti, indicano nella maggior parte dei casi una ridotta assunzione di Magnesio o una situazione di malassorbimento intestinale come spesso accade nelle diarree croniche.

Da anni la Driatec utilizza nei suoi prodotti l'oxiprolinato di Magnesio per la sua ottima biodisponibilità.

Di un prodotto come [Magnesio+](#) si utilizzeranno 5 ml in mezzo litro d'acqua da bere durante la giornata (ideale per gli sportivi) o alternativamente una compressa a ogni pasto per cicli terapeutici di circa un mese anche ripetibili in base alle proprie necessità.

Magnesio+ e gli altri prodotti Driatec possono essere acquistati nei [punti vendita convenzionati](#) o richiesti in tutte le farmacie Italiane.