

# Contenuto di magnesio degli alimenti

in milligrammi (mg) per 100g



## Frutta a guscio

Mandorle	252.0
Anacardi	267.0



## Legumi

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



## Latte, prodotti lattiero-caseari, uovo

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% di grassi su s.s.)	17.0
Gouda (40% di grassi su s.s.)	28.0
Edamer (45 % di grassi su s.s.)	36.0



## Grassi

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



## Verdura e insalata

Peperoni	12.0
Formentino	13.0
Pomodori	14.0
Cavolfiore	17.0
Porro, cavolo rosso	18.0
Patate, bollite	22.0
Cavoletti di Bruxelles	22.0
Broccoli	24.0
Carciofi	26.0
Cavolo piuma/ cavolo riccio	31.0
Rafano	33.0
Cavolo rapa	43.0
Spinaci	58.0



## Frutta

Mele	6.0
Ciliegie acide	8.0
Uva	9.0
Albicocche, prugne	10.0
Mandarini, ciliegie dolci	11.0
Rabarbaro, ribes rosso	13.0
Arance	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
Nougat	65.0
Marzapane	120.0



## Carne/salumi

Salsiccia da arrostire	15.0
Carne bovina	22.0
Carne suina	23.5
Pollo con pelle	37.0



## Pesce

Anguilla	21.0
Merluzzo	25.0
Trota, luccio	26.5
Scorfano atlantico, 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 misto di segale	40.0
Pasta integrale	62.0
Muesli	65.0
Pane croccante di segale	68.0
Pane multicereali	70.0
Pane misto di grano	75.0
Mais	120.0
Farro verde	130.0
Fiocchi d'avena	137.0
Riso naturale	157.0
Miglio	170.0
Crusca alimentare	590.0



LABORATOIRES  
**Pierre Fabre**  
Pharmaceutical Care

# Magnesio | Informazioni e suggerimenti



## Di quanto magnesio ha bisogno l'essere umano?

	femminile	maschile
Bambini (7-12 anni di età)	230-240mg/ giorno	240-260mg/ giorno
Adolescenti (13-14 anni di età)	240mg/giorno	280mg/giorno
Adolescenti (15-18 anni di età)	260mg/giorno	330mg/giorno
Adulti in giovane età (19-24 anni)	300mg/giorno	350mg/giorno
Adulti	300mg/giorno	350mg/giorno
Donne in gravidanza*	300mg/giorno	—
Donne in allattamento	300mg/giorno	—

\* Donne in gravidanza di meno di 19 anni di età: 350mg/giorno

## FUNZIONE DEL MAGNESIO

- Il magnesio è un minerale d'importanza vitale. Nel corpo di una persona adulta si trovano circa 20 grammi di magnesio. Circa il 60% del magnesio è immagazzinato nelle ossa, mentre circa il 40% si trova nella muscolatura scheletrica.
- Il magnesio supporta numerosi enzimi, che a loro volta regolano il metabolismo. Il magnesio svolge un ruolo importante soprattutto nel metabolismo energetico, nonché nella trasmissione degli stimoli nel sistema nervoso, nella contrazione muscolare e nella stabilizzazione delle ossa.

## CARENZA DI MAGNESIO

- Alimentazione non variata, stress continuo o alcolismo possono favorire la carenza di magnesio.
- Le donne in gravidanza e in allattamento, le persone anziane, gli sportivi di prestazione e i diabetici hanno un maggiore fabbisogno di magnesio. Inoltre, varie malattie possono alterare il bilancio del magnesio, come l'inflammazione del pancreas (pancreatite) o le malattie infiammatorie croniche dell'intestino come il morbo di Crohn.
- Alcuni medicamenti (i diuretici e gli antibiotici) possono abbassare i livelli di magnesio.

## IMPIEGO DEL MAGNESIO

Il magnesio trova impiego in diversi ambiti:

- Il magnesio può essere utilizzato in caso di crampi muscolari.
- Viene utilizzata anche in caso di aritmie cardiache, crampi durante la gravidanza e minaccia di parto pretermine.

Questo elenco non è esaustivo. Se si pensa di avere una carenza, è necessario consultare il proprio medico.

## CONSIGLI NUTRIZIONALI PER UN BUON APPORTO DI MAGNESIO

- Generalmente una dieta equilibrata copre bene il fabbisogno giornaliero di magnesio degli adulti. Esiste una serie di alimenti particolarmente ricchi di magnesio.
- Preferite i prodotti integrali ai prodotti a base di farina bianca, ad es. pane integrale o fiocchi di cereali per la colazione invece di pane bianco o cereali in fiocchi.
- Aricchite insalate, muesli, gratin o sformati con semi, nocciole e frutta a guscio. Ad esempio, insalata di sedano con noci, muesli Bircher con semi di chia e noci del Brasile, gratin di cavolfiore con semi di zucca, sformato di mele con nocciole macinate e bastoncini di mandorle.
- Pianificate regolarmente piatti a base di legumi come fagioli bianchi in salsa di pomodoro, curry di ceci o insalata di lenticchie.
- Al momento dell'acquisto di acqua minerale, assicuratevi che abbia un contenuto di magnesio elevato.

Acque minerali selezionate con > 30mg/l di magnesio:

### Acqua minerale (indicazioni in mg/l)

Adelbodner	37.1	Cristallo	65.4
Adello	37.8	Knutwiler	27.0
Arkina	23.8	Eplingen	107.0
Piz Sardona	35.0	Rhözünser	48.7
Badoit	80.0	San Pellegrino	49.6
Contrex	74.5	Valser	54.5

Pierre Fabre Pharma SA | 4052 Basilea | [www.pierre-fabre.com](http://www.pierre-fabre.com)

CH-ISO-0425250002 P3000242

Crampi muscolari?  
Capogiri?

Identikit della  
carenza di magnesio

Disturbi del sonno?

Ricette gustose, tabelle nutrizionali  
e molto altro ancora ...  
[www.carenza-magnesio.ch](http://www.carenza-magnesio.ch)



  
LABORATOIRES  
Pierre Fabre  
Pharmaceutical Care