

Ο ρόλος του μαγνησίου στην υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για ένα θρεπτικό συστατικό που συνήθως δεν τοποθετείται στην «πρώτη γραμμή» των διατροφικών αναγκών του οργανισμού, όπως για παράδειγμα το ασβέστιο, ο σίδηρος ή η βιταμίνη C. Ωστόσο, ο βιολογικός του ρόλος, το καθιστά πολύτιμο για την υγεία, κι ένα συστατικό για το οποίο είναι σίγουρα σημαντικό να γνωρίζουμε κάποια πράγματα.

Το μαγνήσιο ανήκει στα απαραίτητα μέταλλα και λειτουργεί ως συμπράγοντας περισσότερων από 300 ενζύμων, που εκτελούν σημαντικές βιολογικές διεργασίες. Συμμετέχει -μεταξύ άλλων- στην παραγωγή ενέργειας, τη σύνθεση των πρωτεϊνών και των νουκλεϊκών οξέων, τη φυσιολογική λειτουργία μυϊκών και νευρικών ινών, το σχηματισμό των οστών, καθώς και τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης και της αρτηριακής πίεσης.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη μαγνησίου διαμορφώνεται περίπου στα 300-400 mg για τους ενήλικες, ενώ σε παιδιά και εφήβους κυμαίνεται από 30 έως 410 mg ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Οι πλουσιότερες διαιτητικές πηγές μαγνησίου περιλαμβάνουν τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα μη επεξεργασμένα δημητριακά, τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς, ενώ σε μικρότερες ποσότητες περιέχεται και σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το γάλα και ορισμένα ψάρια.

Σε γενικές γραμμές, άτομα που ακολουθούν ένα ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο με ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες, είναι σχετικά απίθανο να εμφανίσουν

ανεπάρκεια μαγνησίου. Ωστόσο, ο κίνδυνος ανεπαρκούς πρόσληψης αυξάνεται σε ασθενείς που πάσχουν από νοσήματα των νεφρών και του γαστρεντερικού συστήματος, ηλικιωμένους και άτομα που καταναλώνουν υψηλές ποσότητες αλκοόλ.

Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η έλλειψη μαγνησίου συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, οστεοπόρωσης και μεταβολικών ασθενειών, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II. Παράλληλα, έχει φανεί πως η λήψη μαγνησίου πιθανόν να βελτιώνει την ινσουλινοευαισθησία σε άτομα με προδιάθεση εμφάνισης διαβήτη, ενώ διερευνάται κατά πόσο θα μπορούσε να συμβάλλει στην αντιμετώπιση διαταρραχών όπως η υπέρταση, οι ημικρανίες και το άσθμα.

Πηγή: neadiatrofis.gr