

ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Μαγνήσιο, ένα ποχυπμο μέταλλο για τον οργανισμό μας

Media: TA NEA **Page:** 51-52 **Published at:** 12-05-2022
Author: **Surface:** 307.71 cm² **Circulation:** 11760
Subjects:



Μαγνήσιο, ένα πολύτιμο μέταλλο για τον οργανισμό μας

Το μαγνήσιο είναι ένα στοιχείο που χρειάζεται το σώμα μας για να λειτουργεί σωστά. Συμμετέχει σε εκατοντάδες διαδικασίες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ελέγχουν τον τρόπο λειτουργίας μυών και νεύρων. Γι' αυτό και το πιο γνωστό πρόβλημα από την έλλειψη μαγνησίου είναι οι μυϊκές κράμπες. Τι άλλο όμως πρέπει να γνωρίζουμε για το μαγνήσιο;

Μια ενήλικη γυναίκα χρειάζεται περίπου 320 mg μαγνησίου ημερησίως. Οι έγκυες γυναίκες χρειάζονται επιπλέον 40 mg. Οι ενήλικοι άνδρες χρειάζονται περίπου 420 mg μαγνησίου. Τα παιδιά χρειάζονται από 30 έως 410 mg μαγνησίου, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο τους. Σχεδόν οι μισοί ενήλικοι στις δυτικές κοινωνίες υπολογίζεται ότι δεν λαμβάνουν αρκετό μαγνήσιο από τη διατροφή τους.

Το σώμα μας χρησιμοποιεί μαγνήσιο για να χτίσει νέα οστικά κύτταρα. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν



ότι προστατεύει από την απώλεια οστικής μάζας και την οστεοπόρωση, ενώ μειώνει τον καταγματικό κίνδυνο. Πράγματι, οι γυναίκες με οστεοπόρωση τείνουν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα μαγνησίου από εκείνες που δεν έχουν οστεοπόρωση. Επιπροσθέτως, το μαγνήσιο βοηθά

στην καταπολέμηση της χρόνιας φλεγμονής που συνδέεται με αρθρίτιδα, σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις. Το μαγνήσιο συμβάλλει όμως και γενικότερα στην καλή καρδιαγγειακή υγεία. Τα φυσιολογικά επίπεδα μειώνουν τις πιθανότητες για ακανόνιστο καρδιακό παλμό ή καρδιακή νόσο. Το μαγνήσιο χαλαρώνει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων και έτσι βοηθά στη διατήρηση φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης. Ενισχύει επίσης τα επίπεδα της HDL ή «καλής» χοληστερόλης.

Το μαγνήσιο μειώνει ακόμα τις ημικρανίες. Οι ειδικοί υποστηρίζουν συγκεκριμένα ότι συμβάλλει στην ελάττωση συγκεντρώσεων χημικών ουσιών που προκαλούν κεφαλαλγίες. Επίσης, το μαγνήσιο επιτρέπει στην ινσουλίνη να δρα σωστά και αυτό είναι απαραίτητο για τη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Έχει δείχθει ότι άνθρωποι που λαμβάνουν περισσότερο μαγνήσιο στη διατροφή τους έχουν μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν σακχαρώδη διαβήτη.

Σημαντική πηγή μαγνησίου είναι οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το αβοκάντο, τα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, τα προϊόντα σόγιας και τα όσπρια. Μπορούμε λοιπόν να λάβουμε μαγνήσιο από αρκετά τρόφιμα, αλλά κάποιος μπορεί να χρειάζεται και συμπληρώματα. Τα τελευταία θα πρέπει να δίδονται πάντοτε με συμβουλή γιατρού, καθώς και η περίσσεια μαγνησίου μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Τέλος, τα συμπληρώματα μαγνησίου μπορεί να αλληλοεπιδρούν με άλλα φάρμακα.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ