



IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE

Il Magnesio



Il magnesio è un elemento chimico essenziale per la vita, essendo il quarto catione più abbondante nel corpo umano. Svolge un ruolo cruciale sia a livello funzionale che strutturale. La quasi totalità del magnesio (99%) è contenuta nei tessuti, con il 60-70% localizzato nelle ossa sotto forma di fosfato e bicarbonato, dove svolge importanti funzioni strutturali. Il restante 30% si trova nei tessuti molli, di cui circa l'8% è legato a proteine nei muscoli.

Il fabbisogno giornaliero di magnesio per un soggetto normale si attesta attorno ai 360-400 mg, equivalenti a circa 5 mg per ogni chilogrammo di peso corporeo. Tuttavia, negli ultimi decenni, la quantità di magnesio presente negli alimenti si è ridotta a causa di fattori come le modalità di coltivazione e raccolta, l'utilizzo di pesticidi, la raffinazione dei cereali e la cottura degli alimenti.

Il magnesio svolge un ruolo essenziale per la vita, partecipando come coenzima in oltre 300 reazioni chimiche indispensabili a livello cellulare. Tra le sue funzioni più importanti ci sono la produzione di energia, la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione e il rilassamento muscolare.

Inoltre, il magnesio riveste un ruolo fondamentale nella prevenzione dei danni da stress cronico. Lo stress cronico può manifestarsi con una vasta gamma di sintomi, come iperreattività sensoriale, ipereccitabilità muscolare, cefalea, aritmie cardiache, ansia e depressione. In questa prospettiva, il magnesio si configura come un alleato insuperabile contro gli effetti deleteri dello stress cronico.

Luglio 2026

1 Mercoledì
S. TEOBALDO EREM.

2 Giovedì
S. OTTONE

3 Venerdì
S. TOMMASO AP.

4 Sabato
S. ELISABETTA

5 Domenica
S. ANTONIO M.Z.

6 Lunedì
S. MARIA GORETTI

7 Martedì
S. CLAUDIO

8 Mercoledì
S. ADRIANO

9 Giovedì
S. ARMANDO

10 Venerdì
S. FELICITA

11 Sabato
S. BENEDETTO

12 Domenica
S. FORTUNATO M.

13 Lunedì
S. ENRICO IMP.

14 Martedì
S. CAMILLO DE LELLIS

15 Mercoledì
S. BONAVENTURA

16 Giovedì
N.S. DEL CARMELO

17 Venerdì
S. ALESSIO CONF.

18 Sabato
S. FEDERICO V.

19 Domenica
S. GIUSTA

20 Lunedì
S. MARGHERITA

21 Martedì
S. LORENZO DA B.

22 Mercoledì
S. MARIA MADD.

23 Giovedì
S. BRIGIDA

24 Venerdì
S. CRISTINA

25 Sabato
S. GIACOMO AP.

26 Domenica
S. ANNA

27 Lunedì
S. LILIANA

28 Martedì
S. NAZARIO

29 Mercoledì
S. MARTA

30 Giovedì
S. PIETRO CRISOLOGO

31 Venerdì
S. IGNAZIO DI L.



O
ESTIVO
S

LUN - MAR - GIO - VEN 8:30 - 12:30 / 15:30-19:30
MER 8:30 - 12:30 / Pomeriggio CHIUSO
SAB 9:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00

Per leggere l'articolo completo,
scansiona il QR code

