



FARMACIA
SAN NAZARIO
Via Tolaj,4 - Villarbasse (TO)
tel 011 952109 - whatsapp 388 8795480
Seguici anche su  

Luglio 2026

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.

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.	



ESTIVO

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

