

# ELS ALIMENTS QUE HAS DE PRENDRE PER ACONSEGUIR EL MAGNESI QUE NECESITES



El magnesi està de moda, el trobem en les estanteries de suplementos nutricionals en múltiples formats i combinats amb la melatonina i el col·lagen, entre altres, però, ¿per què ha té tanta visibilitat?

Dons perquè està comprovat que el magnesi ajuda a construir els ossos, permet que els nervis funcionin i és essencial per a la producció d'energia. I a més a més és el magnesi qui regula la disposició d'altres minerals en el cos.

“Es tracta d'un mineral essencial per la nutrició humana. Per exemple, cada vegada que un múscul es mou, necessita magnesi per fer-ho. El magnesi participa en quasi totes les funcions metabòliques de les cèl·lules. I és imprescindible per nombroses reaccions bioquímiques corporals, incloent les implicades en la funció muscular, la síntesis proteica, la fixació del calci i el fòsfor en les dents i ossos. També ajuda a mantenir en bon estat el sistema nerviós, a regular la pressió arterial, a la relaxació del teixit muscular, a tenir un sistema immunològic saludable, i serveix per equilibrar el sucre en sang” segons el nutricionista David Bosch.

## **Les funcions del magnesi**

Segons apunta aquest nutricionista especialitzar en alimentació macrobiòtica, el magnesi realitza una funció reguladora en el nostre cos, i és fonamental en l'obtenció d'energia perquè ajuda a estabilitzar les membranes cel·lulars, les proteïnes i la glucosa.

“La deficiència de magnesi pot provocar errors en el creixement, alteracions en el comportament, irritabilitat, debilitat, pèrdua del control muscular i espasmes”, adverteix Maria Garriga, dietista i nutricionista del servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'Hospital Universitari Ramón y Cajal de Madrid.

Així que **és necessari per transformar les substàncies en energia**. Sense magnesi el cos mancaria d'energia. Fins i tot la transmissió dels impulsos nerviosos fins als músculs està garantida pel magnesi.

### Quins aliments contenen magnesi?

Està present, sobre tot, en els aliments d'origen vegetal, majorment en les verdures de fulla verda (bledes, espinacs, escarxofes); en llegums, els grans sencers, les verdures, les llavors i els fruits secs (ametlles i llavors de carbassa).

“Les ametlles, avellanes, germen de blat, la soja en gra, els cacauets, els cigrons, la mongeta blanca i els pistatxos, són els aliments que contenen més magnesi” afegeix Maria Garriga.

Amb una dieta equilibrada podem aconseguir les quantitats de magnesi diàries necessàries, però:

### ¿quan magnesi necessitem?

Segons l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària, els homes de 18 o més necessiten 350 mg al dia de magnesi, i les dones 300 mg. En períodes d'embaràs i lactància les quantitats recomanades són les mateixes.

“Si la nostra dieta és saludable, prendre suplementes de magnesi o prendre més magnesi del que necessitem pel nostre compte pot tenir efectes adversos com diarrees o nàusees”, conclou David Bosch.

Per optimitzar l'absorció del magnesi, David Bosch recomana la **cocció al**

**vapor** per evitar la pèrdua de les propietats sobre tot en les verdures, i alerta de que la concentració de magnesi en molts aliments ha anat disminuint amb els anys.

Incorporar a la nostra dieta la crema d'espínacs, les ensalades d'espínacs crues, un arròs integral amb carxofes, o unes bledes és sinònim de seguir una dieta saludable i rica en magnesi.

***Font: La Vanguardia***

***Lidia Penelo***