

MAGNESIO CITRATO | PROPRIETÀ | USI, BENEFICI, DOSI



Category: [X115](#)

Tags: [Acido citrico](#), [Magnesio](#)

Cos'è e a Cosa Serve

Il **magnesio citrato** è un sale costituito dall'unione di un atomo di **magnesio e una molecola di acido citrico**.

Viene usato come **correttore di acidità** in numerosi farmaci, integratori e prodotti alimentari (**E345**).

Inoltre, può essere usato come **integratore di magnesio** e come **rimedio lassativo contro la stipsi** occasionale.

Negli integratori, il magnesio citrato è generalmente presente nella forma di **trimagnesio citrato** (detto anche trimagnesio bicitrato o trimagnesio dicitrato), che contiene 3 atomi di magnesio per 2 molecole di citrato.

Questa forma di magnesio contiene tra il **12% e il 16% di magnesio elementare** in peso, a seconda del numero di molecole d'acqua ad essa associate (12% per il trimagnesio citrato nonaidrato, 16% per il trimagnesio citrato anidro) ¹.

Magnesio Supremo

Alcuni integratori di magnesio - come il prodotto Magnesio Supremo[®] - contengono **acido citrico miscelato con magnesio carbonato**.

Questi due ingredienti, una volta messi a contatto con l'acqua, reagiscono formando magnesio citrato e anidride carbonica; quest'ultima conferisce al prodotto una **gradevole effervescenza**.

Prima di bere, è importante attendere che la polvere di Magnesio si sia completamente sciolta in acqua. Quando la soluzione diventa trasparente è il segnale che i due ingredienti (acido citrico e magnesio carbonato) hanno in gran parte reagito tra loro.

Il nostro integratore **Vitamina C Suprema[®]** contiene sia il magnesio citrato "preformato" che l'associazione acido citrico + magnesio carbonato.

Vantaggi

Alcune ricerche suggeriscono che il magnesio citrato e gli altri sali organici di magnesio presentano una **buona biodisponibilità**.

Questo significa che risultano più facilmente assorbibili nel tratto digestivo rispetto ad altre forme inorganiche, come l'ossido di magnesio e il solfato di magnesio ².

Per lo stesso motivo, a parità di dose assunta, il magnesio citrato **tende a dare meno effetti gastrointestinali** e a produrre un **effetto lassativo più delicato**.

Il magnesio citrato potrebbe essere la scelta migliore per chi cerca un integratore di magnesio per promuovere la salute delle ossa e prevenire i calcoli renali.

Uno studio controllato randomizzato su 20 donne in postmenopausa con osteoporosi ha suggerito che l'integrazione con citrato di magnesio (1.830 mg al giorno per un mese) **potrebbe ridurre il rapido tasso di perdita ossea** che caratterizza l'osteoporosi ³.

Sappiamo da tempo che l'acido citrico previene la precipitazione e l'aggregazione del calcio nell'urina ². In effetti, la somministrazione di magnesio citrato e potassio citrato **ha ridotto il rischio di calcoli renali** nei pazienti allettati ⁴.

Sappiamo anche che il citrato di potassio **riduce l'escrezione di calcio nelle urine** in misura superiore rispetto ad altri sali di potassio, potendo quindi ridurre il rischio di osteoporosi e calcoli renali ^{5,6}.

Uso come Lassativo

A dosaggi elevati (>10g), il magnesio citrato può essere usato come **lassativo osmotico**.

Una volta ingerito, agisce attirando acqua nel lume intestinale, attraverso un fenomeno chiamato osmosi. Quando c'è più acqua nell'intestino, le feci diventano morbide o addirittura acquose e la peristalsi è accelerata.

Il magnesio citrato può quindi essere usato per **trattare la stitichezza occasionale** o, nelle quantità prescritte dal medico, per liberare e **pulire l'intestino crasso** prima di un esame dell'intestino (come una **colonscopia**).

Nella maggior parte dei casi, l'uso occasionale del citrato di magnesio per trattare la stitichezza è **sicuro per il paziente**.

Tuttavia, l'utilizzo a lungo termine del citrato di magnesio alle alte dosi necessarie per produrre un effetto lassativo può causare problemi legati all'eccesso di magnesio.

Benefici del Magnesio

La carenza di magnesio è associata a condizioni sfavorevoli di salute, aumentando il rischio di una lunga serie di malattie.

L'evidenza scientifica suggerisce che **la carenza di magnesio rappresenta una delle principali cause di malattie croniche**, tra cui patologie cardiovascolari e mortalità precoce in tutto il mondo; pertanto, dovrebbe essere considerata una crisi di salute pubblica ^{46, 47, 48,}

⁴⁹.

Al contrario, maggiori apporti di magnesio con la dieta sono associati a migliori condizioni di salute e **minori rischi di ictus, ipertensione, calcoli renali e possibilmente osteoporosi**.

Tuttavia, trattandosi perlopiù di studi osservazionali, non ci sono prove sufficienti per stabilire una relazione causale tra l'assunzione di magnesio e il rischio di queste condizioni croniche ⁷.

Inoltre, **non è chiaro se l'uso cronico di integratori di magnesio possa apportare gli stessi benefici** di una dieta naturalmente ricca del minerale.

[Integratore di Magnesio | Benefici, Dosi | Come Sceglierlo?](#)

Magnesio e Osteoporosi

Il magnesio è un **componente critico del nostro scheletro**. Basti pensare che il 50-60% del magnesio corporeo totale si trova nelle ossa.

In numerosi studi osservazionali (ma non in tutti), un **minore apporto di magnesio** è stato associato

a una densità minerale ossea inferiore e a un **aumentato rischio di osteoporosi e fratture** ^{8, 9, 10}.

L'integrazione di magnesio è potenzialmente benefica nelle donne con osteoporosi, ma solo pochi studi clinici hanno affrontato l'effetto della supplementazione in queste circostanze ³.

In un piccolo gruppo di donne in postmenopausa con osteoporosi (età media $57,6 \pm 10,6$ anni), l'integrazione di 750 mg/die di magnesio idrossido per 6 mesi, seguita da 250 mg/die per altri 18 mesi, ha comportato un **aumento della densità minerale ossea** al polso dopo un anno, senza ulteriore aumento dopo 2 anni di integrazione ¹¹.

In un altro studio molto piccolo su donne in postmenopausa che assumevano estrogeni e un multivitaminico, l'integrazione aggiuntiva con 400 mg/die di magnesio e 600 mg/die di calcio ha aumentato la densità minerale ossea al tallone rispetto alla sola terapia sostitutiva con estrogeni ¹².

Le prove non sono ancora sufficienti per affermare che il magnesio citrato sia efficace nella prevenzione dell'osteoporosi, a meno che non sia necessario colmare specifiche carenze ¹³.

Salute del Cuore

Diversi studi collegano bassi livelli di magnesio a un **rischio più elevato di malattie cardiache** ^{14, 15}.

D'altronde, un maggiore apporto di alimenti ricchi di magnesio (come cereali integrali, frutta a guscio e verdure), **sembra ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 28%** ¹⁶.

Un'analisi di 40 studi su oltre un milione di partecipanti ha scoperto che l'assunzione di 100 mg in più di magnesio al giorno riduceva il rischio di ictus e insufficienza cardiaca (rispettivamente del 7% e del 22%) ¹⁷.

Non è chiaro, tuttavia, se gli integratori di magnesio possano avere lo stesso effetto ^{18, 19}.

Pressione sanguigna

L'assunzione di integratori di magnesio consentirebbe **riduzioni della pressione sanguigna fino a 12 mmHg**, soprattutto nei pazienti ipertesi ^{20, 21, 22}.

Una meta-analisi di 34 studi controllati randomizzati su un totale di 2.028 partecipanti ha scoperto che l'integrazione di magnesio - alla dose mediana di 368 mg/giorno per una durata media di 3

mesi - ha ridotto significativamente la pressione sistolica di 2,00 mmHg e la pressione diastolica di 1,78 mmHg ²³.

Il magnesio sembra anche aumentare l'efficacia di tutte le classi di farmaci che riducono la pressione sanguigna ^{21, 24}.

[Come Abbassare la Pressione | Alimenti, Dieta, Integratori](#)

Azione Antinfiammatoria

Gli integratori di magnesio citrato e cloruro di magnesio hanno ridotto la proteina C reattiva e altri [marker di infiammazione](#) negli anziani, nelle persone in sovrappeso e in pazienti con prediabete ^{26, 27, 28}.

[Dieta Antinfiammatoria | Proprietà, Benefici | Cosa Mangiare](#)

Diabete

Il magnesio gioca un ruolo importante nel regolare il metabolismo del glucosio e la funzionalità dell'insulina.

È stato ripetutamente dimostrato che **bassi livelli di magnesio nel sangue aumentano il rischio di insulino-resistenza**, intolleranza al glucosio e iperinsulinemia ^{29, 30}.

D'altronde, uno studio che ha seguito più di 4.000 persone per 20 anni ha scoperto che i soggetti con il più alto apporto di magnesio avevano il **47% in meno di probabilità di sviluppare il diabete** ²⁷.

Pertanto, l'aumento del consumo di alimenti ricchi di magnesio come cereali integrali, fagioli, noci e verdure a foglia verde, può ridurre il rischio di diabete ²⁸.

I benefici maggiori potrebbero osservarsi nei soggetti che non assumono abbastanza magnesio con la dieta ^{29, 30}.

I benefici dell'integrazione di magnesio sui profili metabolici nei pazienti diabetici sono stati riscontrati nella maggior parte degli studi clinici, ma devono ancora essere accertati da ampi studi clinici randomizzati ²⁵.

Allo stesso modo, sono necessari studi prospettici più ampi per supportare il ruolo potenziale dell'integrazione alimentare di magnesio nel ridurre il rischio di diabete ²⁵.

[Come Abbassare la Glicemia Velocemente | Senza Farmaci](#)

Sindrome Premestruale

La sindrome premestruale è uno dei disturbi più comuni tra le donne in età fertile. I suoi sintomi includono ritenzione idrica, crampi addominali, stanchezza e irritabilità.

In diversi studi clinici, gli integratori di magnesio hanno ridotto la ritenzione idrica, il cattivo umore, l'emicrania e altri sintomi nelle donne con sindrome premestruale ^{31, 32, 33}.

Il magnesio ha avuto effetti positivi anche quando assunto insieme alla vitamina B6 ³⁴.

[Sindrome Premestruale | Rimedi | Dieta, Integratori, Stile di Vita](#)

Magnesio ed Emicrania

Le persone che soffrono di emicrania sembrano presentare carenze di magnesio più frequentemente rispetto al resto della popolazione ³⁵.

Una dose elevata (600 mg/die) di magnesio elementare (da trimagnesio dicitrato) per via orale per 12 settimane ha ridotto del 41,6% la frequenza del mal di testa e ne ha anche ridotto la gravità, diminuendo l'uso di farmaci e la durata degli attacchi acuti ³⁶.

In effetti, alcuni studi incoraggianti suggeriscono che il magnesio può prevenire e persino aiutare a

curare l'emicrania ^{37,38}. Inoltre, la sua associazione al trattamento di routine potrebbe migliorarne l'efficacia ³⁹.

Anche i cibi ricchi di magnesio possono aiutare a ridurre i sintomi dell'emicrania ³⁶.

[Magnesio Alimenti | Lista Cibi Ricchi di Magnesio](#)

Crampi Muscolari

Le carenze nutrizionali o le aumentate perdite di nutrienti come magnesio, potassio, calcio, sodio, vitamina D e alcune vitamine del gruppo B possono aumentare la suscettibilità ai crampi muscolari

^{40, 41, 42}.

In uno studio, i partecipanti che hanno assunto 300 mg/die di magnesio elementare (sottoforma di **magnesio citrato**) per 6 settimane hanno riportato meno crampi muscolari, rispetto al gruppo placebo ⁴³.

Un altro studio ha indagato l'efficacia degli integratori di magnesio sui crampi alle gambe durante la gravidanza.

Le donne che hanno assunto 300 mg di magnesio elementare (sottoforma di magnesio bisglicinato) al giorno hanno avuto crampi alle gambe meno frequenti e meno intensi, rispetto alle donne che hanno assunto un placebo ⁴⁴.

[Crampi | Cause, Rimedi | Cosa Mangiare, Integratori](#)

Dosi e Modo d'uso

Quando **impiegato a fini lassativi**, il magnesio citrato viene usato a **dosi elevate (10-15 grammi in dose singola)**, con l'accortezza di assumerlo insieme a generose quantità d'acqua.

Spesso si utilizzano **preparazioni liquide predate in bottigliette**.

Quando usato come integratore alimentare, la dose standard per l'integrazione di magnesio varia **da 200 a 600 mg di magnesio elementare al giorno**.

Quando Prendere il Magnesio? Dosi e Benefici

Considerando che il magnesio citrato contiene 120-160mg di magnesio elementare per ogni grammo, ne occorrono:

- 1,25-1,66 grammi per ottenere 200 mg di magnesio elementare;
- 3,75-5 grammi per ottenere 600 mg di magnesio elementare.

Per dosaggi superiori a 2g/die, è opportuno suddividere la dose giornaliera in più assunzioni quotidiane, specialmente quando insorgono disturbi gastrointestinali.

Il dosaggio per gli integratori di magnesio varia da persona a persona. Chiedete al vostro medico qual è la dose più adatta alla vostra condizione.

Avvertenze

È sempre una buona idea **consultare il proprio medico** prima di aggiungere integratori alimentari alla propria dieta.

L'assunzione di integratori di magnesio citrato in presenza di condizioni patologiche o situazioni particolari, o se si sta seguendo una terapia farmacologica, è consigliata **soltanto sotto controllo del medico** che, conoscendo approfonditamente il quadro clinico del paziente, saprà dare i migliori consigli.

Sebbene la tossicità del magnesio sia rara, l'assunzione di alcuni integratori di magnesio a dosi elevate può causare diarrea, nausea e crampi addominali.

Gli integratori di magnesio possono anche interagire con alcuni farmaci, inclusi antibiotici e diuretici.

Controindicazioni

In caso di **compromissione della funzione renale**, è opportuno consultare il medico, in quanto può essere necessario ridurre la posologia ed effettuare controlli della funzione renale e della magneemia.

L'integrazione di magnesio è da considerarsi generalmente controindicata nei casi di:

- Ipersensibilità (allergia) al principio attivo o ad uno qualsiasi degli eccipienti del prodotto.
- Grave insufficienza renale.
- Soggetti in terapia digitalica.

Effetti Collaterali

Alcuni degli effetti negativi che le persone sperimentano con il citrato di magnesio includono **fastidio addominale, nausea, gas e crampi alla pancia**.

Il Food and Nutrition Board dell'Istituto di Medicina negli Stati Uniti ha stabilito un limite superiore tollerabile di 350 mg al giorno di magnesio elementare supplementare.

Al di sotto di questa soglia, che equivale a circa 2,5 grammi di magnesio citrato, è improbabile che si verifichino effetti collaterali digestivi ⁴⁵.

Sebbene rara, può verificarsi una **tossicità da magnesio** nei soggetti che assumono dosi estreme di questo integratore o soffrono di una grave malattia renale.

I segni di tossicità includono nausea, vomito, battito cardiaco irregolare, diarrea, debolezza muscolare, respirazione irregolare, letargia e ritenzione urinaria.

Le **reazioni allergiche** non sono comuni.



Vitamina C Suprema®

Suprema: con Vitamina C naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

Difese immunitarie: con Echinacea, Sambuco Nero, Zinco, Selenio, Vitamina D

Energia e Benessere: con Magnesio, Potassio, Zenzero, Vitamine del Gruppo B