


[My account](#)
[Carrello](#)
[Condizioni di vendita](#)
[music](#)
[sto](#)

[Chi siamo](#)
[Dove acquistare](#)
[News](#)
[Contatti](#)
[Job Opportunities](#)
[Note Legal](#)
[FAQ](#)

[CATALOGO PRODOTTI](#)
[SHOPPING ONLINE](#)
[AREA RISERVATA](#)
[RICERCA PRODOTTI PER:](#)
Nome

ingrediente

Categoria

Apparato

Cerca

News



Magnesio, diabete e sindrome metabolica

13/11/2009 - Sono disponibili i dati di due recentissimi studi che indicano come **il magnesio possa ridurre il rischio di diabete e sindrome metabolica (SM)**.

Un consumo elevato di magnesio è associato **alla riduzione del 31% della *sindrome metabolica***, un insieme di fattori di rischio (riduzione della tolleranza al glucosio, aumento della resistenza all'insulina, obesità viscerale con larga circonferenza della vita, basso colesterolo "buono" HDL, trigliceridi elevati, ipertensione), che aumentano la possibilità di sviluppare malattie cardiache, ictus e diabete.

Nel primo studio è stata osservata l'influenza dell'assunzione di fibra alimentare, magnesio e carico glicemico sul diabete.

Lo studio, il *Multiethnic Cohort*, ha analizzato i dati di **75.512 partecipanti** di età compresa tra i 45 e 75 anni fra i quali, **dopo 14 anni di follow-up**, si sono verificati **8.587 casi di diabete**.

L'assunzione totale di fibre è stata associata ad un ridotto rischio di diabete in tutti gli uomini e le donne.

Un consumo elevato di fibre da cereali ha mostrato la riduzione del 10% di SM in entrambi i sessi. L'alto apporto di fibre vegetali ha ridotto il rischio del 22% solo negli uomini.

L'assunzione di magnesio ha ridotto il rischio sia nell'uomo che nella donna e, per la sua stretta correlazione con



le fibre, potrebbe spiegarne l'effetto protettivo.

Un apporto insufficiente di magnesio è associato all'incremento del rischio di sviluppo del diabete; la sua carenza, infatti, è osservata comunemente in questi pazienti.

Nell'altro studio è stata osservata l'associazione tra basse concentrazioni nel siero di magnesio e sindrome metabolica in 137 uomini e donne selezionati tra i partecipanti al *Tehran Lipid and Glucose Study*. Lo studio ha riscontrato bassi livelli di magnesio nei soggetti con tale sindrome, rispetto a quelli che non ne erano colpiti.

Già in un precedente studio pubblicato su *Circulation*, era stato evidenziato che l'apporto di magnesio in giovani adulti era inversamente proporzionale al rischio di sviluppare sindrome metabolica.

Recenti studi epidemiologici italiani hanno evidenziato che tale sindrome colpisce il 18-34% della popolazione e il rischio di eventi cardiovascolari è circa doppio rispetto a coloro che non ne sono affetti.

Il magnesio sembra essere in grado di migliorare l'utilizzo e il metabolismo del glucosio, di aumentare la sensibilità delle cellule all'insulina e ritardare l'esordio del diabete di tipo 2.

Bibliografia

Hopping BN, Erber E, Grandinetti A, Verheus M, Kolonel LN, Maskarinec G. **Dietary fiber, magnesium and glycemic load alter risk of type 2 diabetes in a Multiethnic Cohort Study in Hawaii.** *Journal of Nutrition* 2009, Nov 4.

Ghasemi A, Zahediasl S, Syedmoradi L, Azizi F. **Low serum magnesium levels in elderly subjects with metabolic syndrome.** *Biological Trace Elements Research* 2009, Sept 18.

[>> Vai all'archivio NEWS](#)

Nota Bene: Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituto di una dieta variata. Non eccedere le dosi giornaliere raccomandate. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Si raccomanda di seguire le eventuali avvertenze riportate in etichetta. Si consiglia la supervisione medica nei soggetti in età pediatrica, sopra i 65 anni e con qualsiasi condizione patologica. In generale, le donne in gravidanza e durante l'allattamento non devono assumere integratori alimentari se non in caso di effettiva necessità.

© 2009 Phoenix Srl® - Tutti i diritti riservati - P.Iva 07829460158

Web designer - Cherries