



Verdura, frutta secca e legumi per conservare a lungo **muscoli forti**

Minerale prezioso
Il segreto sta nel magnesio di cui sono ricchi questi cibi particolarmente consigliati dopo la menopausa

Carla Favaro Nutrizionista

Quando si parla di dieta e massa muscolare, si pensa solitamente alle proteine, specie quelle della carne, ma non si dovrebbero dimenticare ortaggi a foglia verde, frutta secca a guscio, cereali integrali e legumi, tutte buone fonti di magnesio, che secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Bone and Mineral Research*, potrebbe avere un ruolo importante nel prevenire la perdita di massa e di forza muscolare dovuta all'età. Nello studio, su 2570 donne sane, tutte gemelle (già partecipanti allo studio *TwinsUK*), alcuni ricercatori dell'Università dell'East Anglia di Norwich e del King's College di Londra hanno valutato le quantità di magnesio introdotte con la dieta (con un questionario rivolto alle donne e tabelle sui contenuti di magnesio nei cibi), la percentuale di massa magra, la forza muscolare e i livelli ematici di proteina C reattiva, uno dei marcatori dei processi di infiammazione nell'organismo.

A più elevati consumi di magnesio corrispondevano valori migliori di massa e forza muscolare e più bassi di proteina C reattiva. L'associazione fra magnesio assunto e massa muscolare è addirittura risultata da 3 a 7 volte maggiore rispetto a quella osservata fra assunzioni proteiche e massa muscolare.

«È del tutto plausibile che il magnesio, di cui è riconosciuta l'utilità per la prevenzione cardiovascolare e dell'osteoporosi, possa avere un ruolo anche nel mantenere la forza muscolare — commenta Jeanette Maier, professore di patologia generale all'Università di Milano —. Del resto, circa il 30% del magnesio presente nel corpo umano si trova nel muscolo, dove svolge funzioni fondamentali per il metabolismo, dato che è coinvolto in centinaia di reazioni enzimatiche ed è anche il componente essenziale della molecola usata dalle nostre cellule per immagazzinare energia».

«Inoltre, — conclude Maier — il magnesio potrebbe avere un'azione benefica anche contrastando l'infiammazione, che promuove la perdita di tessuto muscolare. Che il magnesio sia importante per l'attività muscolare è cosa nota: negli sportivi una carenza può portare a ridotta resistenza e facilità ai crampi. Ma questo studio ci dice qualcosa in più: che il magnesio può essere utile nelle donne oltre i 50 anni per evitare quella progressiva riduzione della massa muscolare, che si associa al passare degli anni».

A confronto

Valori per 100 g di alimento a crudo

Alimenti	Magnesio mg	Energia kcal	Alimenti	Magnesio mg	Energia kcal
Mandorle secche	264	603	Ceci secchi	130	316
Anacardi	260	598	Mais	120	353
Fagioli secchi	170	303	Pane integrale	75*	224
Pistacchi	158	608	Grana	63	406
Riso integrale	143*	337	Spinaci	60	31
Orzo decorticato	133*	334*	Carciofi	45	22

Fonti: tabelle di composizione degli alimenti INRAN aggiornamento 2000; *USDA National Nutrient Database for Standard Reference

CdS