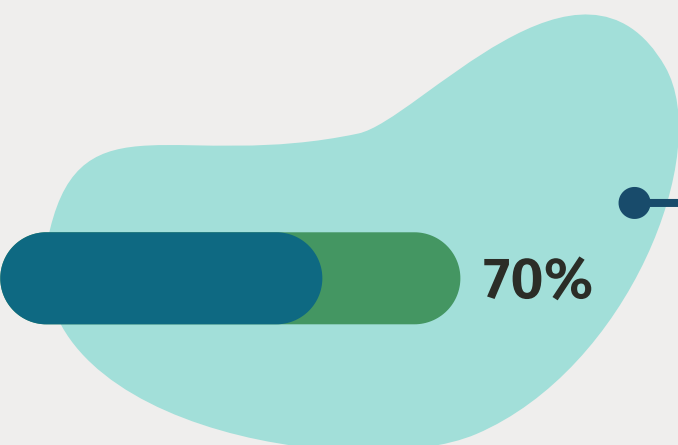
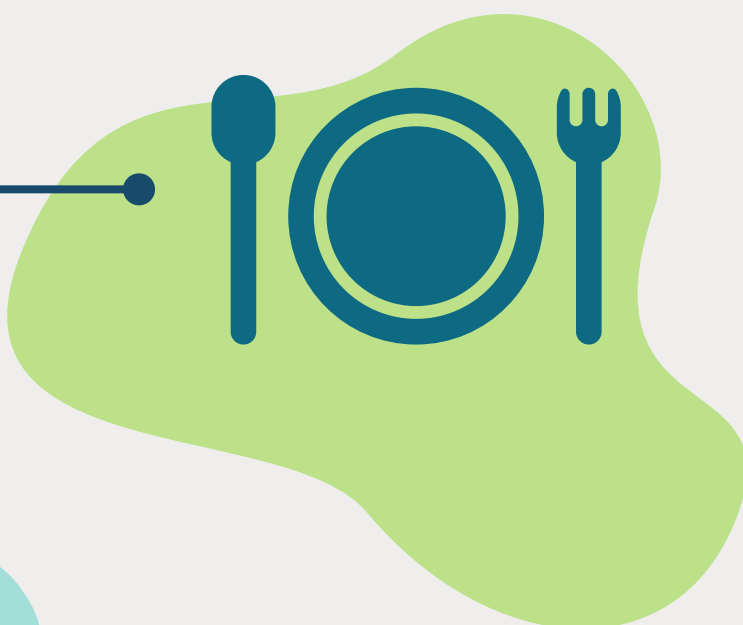


Magnesio

Il magnesio nel nostro organismo è presente in quantità pari a 20-28 g circa nell'adulto e il 60% si ritrova nelle ossa, il 39% nei compartimenti intracellulari e circa l'1% nei liquidi extracellulari.

Assunzione

Una volta ingerito con gli alimenti il magnesio è assorbito nell'intestino tenue, nello specifico nel digiuno distale e ileo.

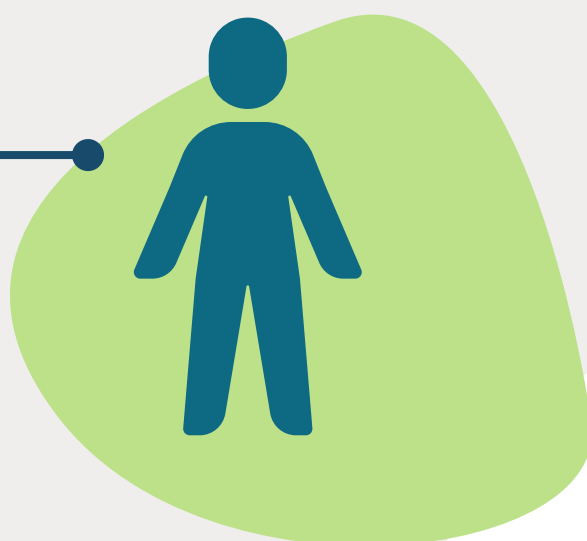


Biodisponibilità

I dati attualmente disponibili sulla biodisponibilità del magnesio variano, a seconda degli studi, dall'11 al 70%. La quota assorbita è inversamente proporzionale alla quantità presente nella dieta: dal 65-70% per apporti di pochi milligrammi a poco più del 10% per apporti di circa 1 g.

Metabolismo

Nel plasma è presente in concentrazioni variabili tra 0,7 e 1,0 mmol/L (ovvero 17-24 mg/L), per il 30% legato alle proteine (soprattutto albumina) e per il rimanente sotto forma ionizzata. Le perdite di Mg avvengono con le feci, le urine e il sudore.



Carenza

Arricchisci la tua infografica con illustrazioni o fotografie appropriate.

