

Test per la **Carenza di minerali**  
RISULTATI DEL TEST

## Il tuo valore misurato:

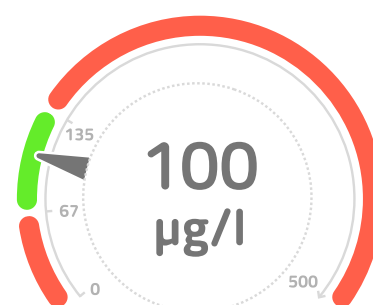
In conformità con la sua richiesta, abbiamo esaminato la concentrazione di magnesio, selenio e zinco nel suo sangue capillare.



**Magnesio**



**Zinco**



**Selenio**

● Valore di riferimento:\* 1,3-1,8  
mmol/l

● Valore di riferimento:\* 4,50-9,00  
mg/l

● Valore di riferimento:\* 67-135  
g/l

\*I valori di riferimento indicati si riferiscono agli adulti.

## Domande frequenti

Cos'è il magnesio? \_\_\_\_\_ ^

Il Magnesio è un elemento quantitativo che può essere trovato fino al 60% nello scheletro e 30% nei muscoli. La quantità rimanente si trova nelle cavità cellulari. Ci sono serbatoi mobili nell'area scheletrica<sup>1 2</sup>.

Come viene assorbito il magnesio dal corpo? \_\_\_\_\_ ^

Il Magnesio viene assorbito attraverso l'intero intestino tenue, che consuma tra i 25-75% dei sali minerali. Da qui, esso entra nel flusso sanguigno e viene assorbito da tutte le cellule<sup>3</sup>.

Perché il corpo ha bisogno di magnesio? In quanto cofattore di ^  
circa 300 enzimi, il magnesio è parte di quasi tutti i processi  
metabolici. È importante per la contrazione e il rilassamento  
muscolare, lo sviluppo di ossa e denti, la fonte di energia,  
l'equilibrio elettrolitico e il sistema immunitario. \_\_\_\_\_

Grazie alla sua funzione come cofattore di circa 300 enzimi, il magnesio costituisce quasi  
tutti i processi metabolici che costruiscono e abbattono il corpo. È importante per la  
tensione muscolare, per lo sviluppo delle ossa e dei denti, per il rifornimento di energia,  
per l'equilibrio elettrolitico e per il sistema immunitario.

Quanto magnesio è necessario ogni giorno? \_\_\_\_\_ ^

La quantità quotidiana di magnesio necessaria per le donne è di 300 mg e 350 mg per gli  
uomini. Le donne incinta hanno bisogno di 310 mg di magnesio e le donne che allattano  
ne necessitano giornalmente 390 mg. Le carenze di magnesio possono essere causate  
dalla sudorazione e dall'assunzione di medicinali (per esempio, diuretici). Questo  
aumenta significativamente il fabbisogno di magnesio<sup>4</sup>.

Cosa causa una carenza di magnesio? \_\_\_\_\_ ^

La carenza da magnesio potrebbe essere causata da malattie al tratto gastrointestinale,  
soprattutto quelle con lunghe alterazioni metaboliche, assunzioni croniche di alcol,  
stress o medicinali. In aggiunta ai diuretici, gli ultimi influenzano inoltre i corticosteroidi e  
i contraccettivi orali ("pillole anticoncezionali").

Quali sono i sintomi della carenza da magnesio? \_\_\_\_\_ ^

Una quantità inadeguata di magnesio porta a fastidi gastrointestinali come nausea e  
vomito, aritmia, formicolio alle mani e ai piedi e crampi muscolari. Una grave carenza che  
spazia dai disordini neuromuscolari alla tetania (ipereccitazione dei nervi con crampi e  
convulsioni anche a riposo) non può verificarsi con una dieta equilibrata.

Come si può compensare una carenza da magnesio? \_\_\_\_\_ ^

Oltre agli integratori di magnesio, è possibile regolare la dieta ingerendo alimenti ricchi di  
magnesio, come crusca di frumento, semi di girasole, sesamo, quinoa, soia e noci varie.

Vi sono interazioni con altri nutrienti? \_\_\_\_\_ ^

Con un'assunzione di magnesio normale, il tasso di assorbimento (la capacità di  
trasformazione) non viene generalmente influenzato dalla vitamina D, dal calcio o dal  
fosfato.

Cosa è il Selenio? \_\_\_\_\_ ^

Il Selenio è un oligoelemento essenziale che l'organismo non può produrre da sé. Si trova  
in molti composti organici<sup>5</sup>.

**Quali sono i vantaggi del lavoro a tempo pieno?** 1

Il lavoro a tempo pieno ti garantisce un reddito fisso e regolare, ti offre la possibilità di crescere professionalmente e di acquisire nuove competenze, ti dà la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale, ti offre la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale, ti offre la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale.

**Quali sono i vantaggi del lavoro a tempo parziale?** 2

Il lavoro a tempo parziale ti offre la possibilità di conciliare il tuo lavoro con altri impegni, ti offre la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale, ti offre la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale.

**Quali sono i vantaggi della carriera da libero professionista?** 3

Il lavoro a tempo pieno ti garantisce un reddito fisso e regolare, ti offre la possibilità di crescere professionalmente e di acquisire nuove competenze, ti dà la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale, ti offre la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale.

Vedrai le restanti pagine nel referto dei risultati del tuo test.

Il lavoro a tempo pieno ti garantisce un reddito fisso e regolare, ti offre la possibilità di crescere professionalmente e di acquisire nuove competenze, ti dà la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale, ti offre la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale.

**Come è possibile conciliare una carriera da libero professionista?** 4

Il lavoro a tempo pieno ti garantisce un reddito fisso e regolare, ti offre la possibilità di crescere professionalmente e di acquisire nuove competenze, ti dà la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale, ti offre la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale.

**Come è il lavoro a tempo pieno?** 5

Il lavoro a tempo pieno ti garantisce un reddito fisso e regolare, ti offre la possibilità di crescere professionalmente e di acquisire nuove competenze, ti dà la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale, ti offre la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale.

**Quali sono i vantaggi del lavoro a tempo pieno?** 6

Il lavoro a tempo pieno ti garantisce un reddito fisso e regolare, ti offre la possibilità di crescere professionalmente e di acquisire nuove competenze, ti dà la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale, ti offre la possibilità di accedere a servizi e benefici come la previdenza sociale, la malattia e il congedo parentale.