

Magnesio riduce l'ictus nel fumatore

Un elevato apporto di magnesio può ridurre il rischio di ictus ischemico primario nei fumatori maschi. Il magnesio comunque non sembra influenzare il rischio di ictus emorragico. L'associazione inversa fra apporto di magnesio ed infarto cerebrale è biologicamente plausibile: oltre a diminuire la pressione, il magnesio può influenzare la concentrazione di colesterolo o l'uso corporeo dell'insulina per tramutare il glucosio in energia. Ciascuno di questi meccanismi influenzerebbe il rischio di infarto cerebrale, ma non quello di emorragia. Il meccanismo biologico preciso alla base dell'associazione osservata è sconosciuto, ma il consumo di cibi ricchi in magnesio, come i cereali integrali, potrebbe svolgere un ruolo nella prevenzione degli infarti cerebrali.

Arch Intern Med. 2008;168: 459-65

WWW.GRILLOMARCHETTI