



14

diagnosi & terapia 02/08
spazio-salute.it

Salute



I benefici del manganese

Il manganese ha un colore grigio acciaio, è duro e friabile e non si scioglie nell'acqua. E' un minerale simile al ferro, del quale, solo recentemente, la medicina ha scoperto le notevoli proprietà. La sua carenza può determinare ripercussioni serie nel benessere del fisico.

Fa parte di determinati enzimi e proteine che hanno il compito di velocizzare le reazioni chimiche che avvengono in tutte le cellule con il minimo dispendio di energie da parte dell'organismo. Partecipa al metabolismo delle sostanze nutrienti come grassi e zuccheri (che forniscono energia) e alla formazione delle proteine. Attiva le difese contro i radicali liberi, stimola la produzione di anticorpi, proteine prodotte dal naturale sistema di difesa per combattere l'azione aggressiva dei microorganismi.

Migliora l'utilizzo di alcune vitamine (B₁₂) utili per il sistema nervoso e la vitamina C rinforzante delle difese.

Il manganese è un oligoelemento presente nel fisico in quantità minime. Gli organi più ricchi di questo elemento sono: fegato, pancreas, intestino, reni, ossa, cervello e cuore.

Il minerale viene assorbito nell'intestino e trasportato nel sangue in modo da raggiungere i vari tessuti dell'organismo.

Recenti studi hanno dimostrato che, a lungo andare, una sua carenza può portare a problemi seri di tolleranza agli zuccheri nonché un'alterazione nell'uso e nella produzione dell'insulina, ormone che ha la funzione di veicolare gli zuccheri nelle cellule.

Si è notato uno stretto rapporto tra carenza di manganese e produzione di cellule pancreatiche difettose. Bassi livelli di questo elemento possono aprire le porte al diabete.

Associato alle vitamine del gruppo B aiuta adulti e bambini che manifestano debolezze persistenti stimolando la trasmissione degli impulsi tra nervi e muscoli. Contribuisce a migliorare alcuni sintomi delle miastenie (indebo-

limento dei muscoli).

Sono in corso studi per valutarne l'utilizzo nella cura della sclerosi multipla, una malattia che causa lesioni infiammatorie a carico della mielina (sostanza che protegge il sistema nervoso centrale) provocando danni permanenti. La sua carenza è un fenomeno che si verifica di rado se si segue una dieta equilibrata e varia.

Gli alimenti dove è presente in maggior quantità sono:

1. verdura (fagioli secchi, piselli, cipolle, carote, carciofi, asparagi, lattuga)
2. frutta fresca (pere, mele, banane, more, pesche, fragole)
3. frutta secca (noci, arachidi, noccioline)

Gli alimenti di origine animale ne contengono quantità minime (carne, pesce, uova).

I lavoratori dell'industria possono essere esposti alla polvere del manganese che viene assorbito tramite le vie respiratorie per depositarsi nei tessuti. Il pericolo maggiore viene corso soprattutto da coloro che lavorano nell'industrie chimiche e nelle acciaierie. I sintomi sono caratterizzati da debolezza, difficoltà intellettive e motorie, vertigini e riduzione del peso corporeo. Dossaggi elevati di questo minerale portano ad una riduzione delle riserve e dell'utilizzo del ferro.

