Magnesio malato: il Geco scopre Magic Magnesium!

scritto da goditilavita.it | 29 Ottobre 2026



Ci sono giornate in cui mi sento un Geco Gaudenzio in piena forma, pronto a infilare il cappello, caricare lo zaino e partire alla conquista del mondo. Altre, invece, in cui alzarmi dalla poltrona richiede una trattativa diplomatica con le mie zampe.Sarà colpa delle troppe avventure? Delle passeggiate che cominciano con un innocente «facciamo due passi» e finiscono con il contapassi che chiede pietà?La curiosità mi ha portato a conoscere **Magic Magnesium Malate di New Nordic**, un integratore alimentare dedicato a un minerale importante per il nostro organismo: il magnesio.E siccome non amo prendere nulla per magia, nonostante il nome del prodotto, ho deciso di ficcare il muso nella questione.

Magnesio: quel piccolo lavoratore instancabile

Il magnesio non timbra il cartellino e non chiede ferie. Eppure lavora continuamente per noi.

Partecipa a centinaia di processi dell’organismo, contribuendo alla **normale funzione muscolare**, al funzionamento del sistema nervoso, al metabolismo energetico e al mantenimento delle ossa.

Pensiamo a quando camminiamo, solleviamo una valigia o affrontiamo una scalinata che sembrava molto più corta vista

dal basso. I nostri muscoli lavorano grazie a meccanismi nei quali interviene anche il magnesio.

Una precisazione, però: **sentirsi stanchi non significa automaticamente esserne carenti**. Le cause possono essere diverse e non sempre si risolvono aprendo una confezione di integratori.

Che cosa rende particolare Magic Magnesium Malate?

Qui il Geco ha scoperto una parola interessante: *malato*.

Niente paura, non significa che il magnesio sia finito a letto con il termometro!

Il **malato di magnesio** è una forma nella quale il minerale è associato all'acido malico, sostanza coinvolta nei processi del metabolismo energetico e presente anche nelle mele.

Composizione e ingredienti di Magic Magnesium Malate

Mi sono messo a curiosare tra gli ingredienti e ho scoperto che due compresse apportano **240 mg di magnesio**, equivalenti al **64% del valore nutritivo di riferimento**.

A fargli compagnia troviamo alcune vitamine del gruppo B, vitamina D ed estratti di corteccia di pino marittimo e pepe lungo.

Le vitamine del gruppo B partecipano a diversi processi metabolici, mentre la vitamina D contribuisce alla normale funzione muscolare e al mantenimento delle ossa.

Tanti ingredienti, dunque. Ma questo non significa automaticamente maggiori benefici: prima di riempire lo zaino di integratori, conviene capire se ne abbiamo davvero bisogno.

Crampi muscolari: il magnesio può essere utile?

Quando un muscolo decide di contrarsi improvvisamente, magari durante una bella stiracchiata, l'eleganza del Geco sparisce e lascia spazio a esclamazioni difficilmente pubblicabili.

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare e una sua carenza può accompagnarsi anche a crampi.

Ma **non tutti i crampi dipendono dal magnesio**. Affaticamento, farmaci e particolari condizioni di salute possono avere un ruolo.

Una revisione scientifica Cochrane ha evidenziato che, negli adulti più anziani con crampi senza una causa identificata, l'integrazione di magnesio difficilmente offre benefici significativi.

Insomma, se le zampe protestano spesso, meglio cercarne il motivo anziché attribuire ogni responsabilità al povero minerale.

Energia e recupero: attenzione alle promesse

Nel materiale informativo di Magic Magnesium Malate si parla anche di energia, recupero muscolare e acido lattico.

Il magnesio partecipa al **normale metabolismo energetico**, ma una compressa non trasforma una giornata faticosa in una maratona senza conseguenze.

Inoltre, i dolori che compaiono dopo uno sforzo non sono semplicemente provocati dall'accumulo di lattato. Non possiamo quindi affermare che questa formulazione elimini i crampi o prevenga l'indolenzimento dopo l'attività fisica.

Il Geco continuerà a considerare fondamentali movimento, riposo e buona alimentazione. Possibilmente indossando scarpe comode quando qualcuno propone una passeggiata di venti chilometri definendola «facilissima».

Come si assume Magic Magnesium Malate?

Qui arriviamo a qualcosa di semplice, perfino per un Geco distratto davanti al buffet della colazione.

Dosaggio giornaliero e modalità di assunzione

Le indicazioni del produttore prevedono **due compresse al giorno**, una al mattino e una alla sera, durante i pasti.

La confezione contiene **60 compresse**, sufficienti per un mese.

Se abbiamo già altri integratori sullo scaffale, meglio controllare le etichette prima di aggiungerne uno nuovo. Assumere più volte gli stessi ingredienti, magari senza accorgersene, non è una grande idea.

Magic Magnesium Malate non è destinato ai bambini sotto i 12 anni. Durante gravidanza e allattamento, New Nordic raccomanda di consultare il medico.

Il magnesio si trova anche nel piatto

Prima di correre in farmacia, ricordiamoci che il magnesio è presente anche negli alimenti.

Mandorle, semi di zucca, legumi, cereali integrali e verdure a foglia verde possono contribuire al nostro fabbisogno quotidiano.

Una buona alimentazione rimane il punto di partenza; l'integrazione può essere valutata quando necessario.

La notizia mi rassicura: finalmente qualcuno sostiene che mangiare qualcosa di buono può fare bene! Naturalmente non è un'autorizzazione a svuotare la dispensa.

Quando chiedere consiglio?

Anche una cosa utile, quando è troppa, può creare inconvenienti. Il magnesio assunto con gli integratori, per esempio, può provocare diarrea e fastidi addominali.

Chi ha problemi renali oppure segue terapie farmacologiche dovrebbe confrontarsi con il medico o il farmacista.

Alcuni antibiotici e medicinali per l'osteoporosi, infatti, possono essere assorbiti meno efficacemente se assunti troppo vicino al magnesio.

E quando i crampi diventano frequenti o particolarmente dolorosi, meglio approfondire le cause.

Dove trovare Magic Magnesium Malate

Magic Magnesium Malate di New Nordic è disponibile in farmacia e parafarmacia.

Prezzo e confezione

Il prezzo comunicato dall'azienda è di **25,95 euro per 60 compresse**, corrispondenti a un mese di utilizzo.



Per conoscere la formulazione

completa si può consultare il sito ufficiale di New Nordic.

E adesso il Geco può rimettere il cappello e tornare alle proprie avventure.

Il magnesio è importante, ma il benessere non si costruisce con una sola compressa. Ci vogliono buone abitudini, attenzione e la capacità di ascoltare il proprio corpo.

Quanto a me, continuerò a esplorare il mondo. Ma se qualcuno mi propone l'ennesima salita «breve e panoramica», prima di partire pretenderò di sapere se in cima c'è una trattoria.

Perché al magnesio affidiamo il suo lavoro. **Alle soddisfazioni gastronomiche penso personalmente!**

Nota informativa: questo articolo ha finalità divulgative e non sostituisce il parere del medico o del farmacista. Un integratore può dare una mano quando serve, ma non fa miracoli, non cura malattie e non può prendere il posto di una buona alimentazione e di abitudini equilibrate.

Articolo elaborato a partire dal materiale fornito dall'ufficio stampa New Nordic, integrato con informazioni scientifiche indipendenti.

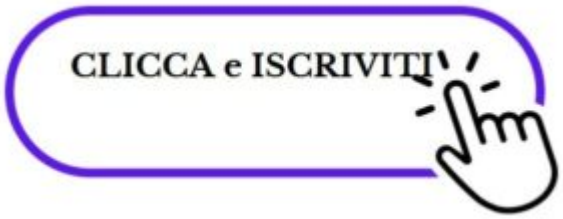
Elaborazione grafica a cura di GoditilaVita, realizzata con il supporto dell'intelligenza artificiale a partire dall'immagine del prodotto fornita dall'ufficio stampa New Nordic.

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

****

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l'annualità, per l'iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo famigliare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

Tutte le info le trovi sul “Chi Siamo” alla sezione “FAQ”



– Vuoi una videointervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
– Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
– Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
– Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it