**Magneziul si imbatranirea creierului / Magnesium and aging**

**Conf Dr Corneliu Zeana**

 Alături de schimbarea climei, biosfera este alterată de intervenția brutală a omului. Mg joacă un rol crucial în multiplșe sisteme enzimatice esențiale. Aportul de Mg a diminuat drastic în ultima jumătate de secol (secolul poluării). Jumătate din popuilație se află la nivelul limiită de carență de Mg, ceea ce se reflectă asupra patologiei. Bolile cardiovasculare aterosclerotice și afectiunile degenerative ale creierului (Alheimer, alte tipuri de demență, Parkinson) au trecut pe primul loc al cauzelor de moarte. Pe plan global, sunt necesare măsuri drastice de combatere a poluării . Mg contacarează efectele toxice ale metalelor grele. In plan individual, suplimentarea cu Mg devine necesară în anumite situații în care nevoile sunt crescute: sacrină, stres, diabet zaharat, perioada de crestere în care se poate dezvolta prolapsul de valvă mitrală și spasmofilia ș.a.