



Magnesio per i crampi muscolari

Data 29 novembre 2020
Categoria neurologia

Una revisione Cochrane ha valutato l'efficacia del magnesio sui crampi muscolari di varia natura.

Per **crampomuscolare** si intende una contrazione involontaria di breve durata di un muscolo (o di un gruppo di muscoli). Di solito i crampi muscolari si risolvono in pochi minuti per esempio con lo stretching del muscolo interessato, tuttavia sono dolorosi soprattutto quando si ripetono varie volte nel corso della giornata.

Le cause sono molte, alcune di tipo fisiologico (come per esempio aver praticato una intensa attività fisica o un lavoro pesante), altre possono dipendere da varie condizioni patologiche (arteriopatie, miopatie, neuropatie, alterazioni elettrolitiche, sclerosi laterale amiotrofica, malattia del motoneurone, ipotiroidismo, etc.).

Anche alcuni farmaci possono provocare crampi muscolari: clofibrato, diuretici, antagonisti del recettore dell'angiotensina II, betabloccanti, clomifene, etc.

La sospensione brusca di alcol, benzodiazepine, ipnotici è stata associata a crampi muscolari.

Alcune volte i crampi si verificano in gravidanza, altre volte non si riscontra una causa.

Tra le varie terapie proposte vi sono anche i **supplementi di magnesio**.

Una revisione Cochrane ha identificato 11 trials per un totale di 735 soggetti arruolati. Nei vari studi il magnesio è stato paragonato al placebo, al non trattamento, al calcio carbonato, alla vitamina B, alla vitamina E.

Le **conclusioni** sono le seguenti:

- negli anziani è improbabile che il magnesio sia efficace
- per i crampi muscolari in gravidanza i risultati sono contrastanti e sarebbero opportuni ulteriori studi
- per i crampi dovuti ad esercizio fisico o patologie (sclerosi laterale amiotrofica, malattia del motoneurone) non ci sono studi.

Nei pazienti con crampi è necessario anzitutto cercare e trattare una eventuale condizione scatenante.

Per la **prevenzione** si consiglia uno stretching prima dell'attività fisica. Nei crampi muscolari notturni un leggero stretching può essere effettuato prima di andare a letto.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Garrison SR et al. Magnesium for skeletal muscle cramps. Cochrane Database of Syst. Rev. 2020, sept 21.