# 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. Cocharne Database of Syst. Rev. 2020, sept 21.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 6/11/2026 alle ore 7:23 | Pagina 1 di 1