

Caldo e stanchezza: perché servono più sali minerali e come reintegrarli senza esagerare

Pubblicato: Martedì 18 Agosto 2026



Con le ondate di calore che stanno interessando anche la provincia di Varese, capita a molti di sentirsi svuotati di energie fin dal mattino, tra gambe pesanti, difficoltà di concentrazione e qualche crampo notturno di troppo. La causa viene spesso attribuita soltanto alle notti afose e ai ritmi frenetici, ma dietro la spossatezza estiva c'è anche un fenomeno fisiologico preciso: sudando di più, l'organismo perde acqua e sali minerali, in particolare magnesio e potassio, che sono il vero carburante di muscoli e sistema nervoso. Capire come funziona questo meccanismo, e soprattutto come reintegrare ciò che si perde senza inseguire gli integratori presentati come miracolosi, aiuta ad affrontare le settimane più calde con maggiore lucidità.

Perché con il caldo aumenta la stanchezza

Quando le temperature salgono, il corpo deve lavorare per mantenere costante la temperatura interna, e questo sforzo di **termoregolazione** ha già di per sé un costo energetico che si traduce in un senso di affaticamento. Il meccanismo principale di raffreddamento è la sudorazione, che però ha un rovescio della medaglia: con il sudore non se ne va soltanto l'acqua, ma vengono eliminati anche elettroliti essenziali come **magnesio, potassio, sodio e calcio**. Magnesio e potassio, in particolare, sono due minerali interdipendenti coinvolti nella trasmissione degli impulsi nervosi e nella contrazione muscolare, e una loro riduzione contribuisce alla sensazione di debolezza tipica dei mesi caldi. A peggiorare il quadro ci sono spesso le notti tropicali, quando il caldo persistente disturba il riposo e

alimenta la stanchezza del giorno dopo.

Il ruolo del magnesio non è una convinzione popolare, ma un dato riconosciuto a livello europeo. L'EFSA, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ha autorizzato le indicazioni secondo cui il magnesio:

- contribuisce alla **riduzione della stanchezza e dell'affaticamento**;
- contribuisce al normale **metabolismo energetico**;
- contribuisce alla normale **funzione muscolare**;
- contribuisce al normale funzionamento del **sistema nervoso**;
- contribuisce all'**equilibrio elettrolitico**.

Sempre secondo l'EFSA, il fabbisogno medio giornaliero è di circa **350 milligrammi per gli uomini e 300 per le donne**, ma può aumentare in condizioni particolari come intensa attività fisica, sudorazione abbondante, episodi di diarrea o vomito prolungati, oppure l'uso di alcuni farmaci come i diuretici. I segnali di un apporto insufficiente sono spesso aspecifici e d'estate rischiano di passare inosservati, perché confusi con il semplice fastidio del caldo: tra i più comuni ci sono **crampi muscolari, debolezza, stanchezza persistente, irritabilità e disturbi del sonno**.

Alimentazione e integrazione: come reintegrare magnesio e potassio

Prima di pensare a qualsiasi capsula, conviene ricordare che la strategia più efficace resta anche la più semplice: **bere a sufficienza** e portare in tavola gli alimenti giusti, senza aspettare lo stimolo della sete. Nella maggior parte delle persone sane una vera **carenza di magnesio** è rara, e una dieta varia è di norma sufficiente a coprire il fabbisogno.

Le migliori fonti alimentari

Tra gli alimenti più ricchi di magnesio e potassio, utili da riscoprire soprattutto nei mesi caldi, ci sono:

- la **frutta secca**, come mandorle, noci e anacardi;
- i **semi oleosi** di zucca, girasole, lino e sesamo;
- i **cereali integrali** e i **legumi**;
- le **verdure a foglia verde**, insieme a broccoli e carciofi;
- il **cacao** amaro e, per il potassio, banane e albicocche.

Quando può servire un integratore

Solo quando l'alimentazione non basta, o in presenza di esigenze specifiche come un'attività sportiva intensa, una sudorazione molto abbondante, l'età avanzata o l'assunzione di determinati farmaci, può avere senso ricorrere a un **integratore**, preferibilmente su indicazione del medico o del farmacista. Vale la pena ripeterlo con onestà: gli integratori **non sono un interruttore che cancella la stanchezza** né una ricarica automatica di energia, e non sostituiscono uno stile di vita equilibrato. In questi casi, più che al prodotto pubblicizzato con maggiore insistenza, conviene guardare alla **trasparenza**, scegliendo marchi che dichiarano con chiarezza dosaggi, forma chimica del minerale e origine delle materie prime, come fa per esempio [Nutripure](#), così da sapere davvero cosa si sta assumendo ed evitare formulazioni sovraccariche di zuccheri e additivi superflui.

Un altro accorgimento utile riguarda le combinazioni: magnesio e potassio lavorano in coppia e sono interdipendenti, tanto che una carenza prolungata dell'uno può favorire quella dell'altro. Per questo, in caso di reale necessità, le formulazioni che li abbinano risultano più sensate dei singoli minerali presi alla rinfusa. Attenzione, infine, a chi assume già farmaci, perché il magnesio può interferire con

l'assorbimento di alcuni medicinali: un motivo in più per chiedere prima un parere.

I segnali da non sottovalutare

La stanchezza di stagione, quella che migliora con qualche ora di sonno in più e una borraccia sempre a portata di mano, non deve preoccupare. Diverso è il discorso quando compaiono **debolezza intensa, confusione, capogiri o svenimenti**: con il caldo possono essere il segnale di un principio di **colpo di calore** o di uno squilibrio più serio, e in quei casi la risposta non è un integratore ma un consulto medico, se non addirittura il ricorso al pronto soccorso. Il buon senso, del resto, resta l'arma migliore: evitare le ore più calde, non fare sforzi eccessivi all'aperto, mangiare leggero privilegiando frutta e verdura e tenere sempre con sé qualcosa da bere sono accorgimenti semplici che riducono già di molto il rischio di malesseri legati all'afa.

In conclusione

La **stanchezza estiva** ha basi fisiologiche reali, e il magnesio, insieme al potassio, è un alleato prezioso per affrontare i mesi più caldi con più energia. Non è però un rimedio universale né una soluzione istantanea. La prima mossa resta sempre la stessa: bere a sufficienza e seguire un'alimentazione varia e ricca di minerali, capace da sola di coprire il fabbisogno nella maggior parte delle persone sane. L'integrazione entra in gioco solo dopo, quando la dieta non basta o in presenza di esigenze specifiche, con criterio, occhio alla trasparenza dei prodotti e, quando possibile, il consiglio del medico o del farmacista. Un approccio misurato che, alla prova del caldo, funziona molto meglio di qualsiasi promessa da spot.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it