

20 giu 2023

GIU 20 Magnesio e potassio alleati in estate

Scritto da Annamaria



Il **magnesio e potassio in estate**, col caldo, diventano due **alleati** potenti, quelli che ci danno una mano a resistere al termometro che sale inesorabilmente. La stagione estiva è alle porte e, dopo un inverno anomalo, ci aspettano temperature oltre la media: i valori saliranno già nelle prossime settimane, dunque, è bene prepararsi all'arrivo del forte caldo.



Il calore estivo può provocare una serie di disturbi fisici, come crampi, spossatezza e soprattutto la fuoriuscita di liquidi, che causa una perdita dei sali minerali, importanti alleati nel funzionamento biologico del corpo. Tra questi, il **magnesio e il potassio** svolgono un ruolo determinante in molti processi vitali, poiché sono minerali presenti in tutte le cellule del nostro organismo. Il **magnesio** contribuisce al buon andamento della pressione sanguigna, al controllo dell'insulina e della glicemia, migliora l'ossigenazione muscolare e aumenta la densità minerale ossea, contrasta l'emicrania e favorisce la qualità del sonno. Il **potassio** aiuta a rendere efficiente l'attività cardiocircolatoria, a combattere stanchezza e spossatezza e favorisce un buon riposo notturno. Sono gli **alleati** ideali **in estate**.

Il fabbisogno quotidiano di **magnesio e potassio** varia in funzione dell'età, del sesso e dello stile di vita di una persona. Per un soggetto adulto sedentario il fabbisogno è di 300-500 mg/die di **magnesio** e 2000-3000 mg/die di **potassio**. Dosi piuttosto elevate, che possono essere soddisfatte grazie ad una corretta e varia alimentazione.

Il **magnesio**, che è contenuto in gran quantità nella clorofilla, è presente nei vegetali a foglia verde: bietola, cicoria, spinaci, radicchio, lattuga, rucola, ecc. Ricchi di **magnesio** anche i legumi, come fagioli, ceci, lenticchie e fave, alcuni semi oleosi e i cereali integrali come frumento, segale, avena, orzo ecc. Il **potassio**, contenuto anch'esso negli ortaggi a foglia, a fusto (come il sedano), a radice (come le carote), a frutto (come pomodori, zucchine) e a fiore (come carciofi e broccoli) si trova altresì in grande quantità nella frutta: mele, pere, agrumi, prugne, pesche, melone, melograno, kaki, fichi d'india ecc.

Una dieta sana ed equilibrata dovrebbe già di per sé garantire ottimi livelli di **magnesio e potassio**. Tuttavia, molti nutrienti si perdono durante la conservazione, la cottura e la preparazione degli alimenti. Inoltre, non sempre si riesce a seguire uno stile alimentare completo, ricco soprattutto di sali minerali. Carenze di **magnesio e potassio** possono essere segnalate da sintomi come: stanchezza cronica, stitichezza, mal di testa, insonnia, debolezza muscolare, nervosismo, difficoltà respiratorie.

Quando le quantità di **magnesio e potassio** assunte attraverso gli alimenti non bastano è, pertanto, fondamentale, utilizzare integratori alimentari adeguati e secondo la posologia consigliata. Uno dei più comodi e pratici di quelli in commercio è *EuTylia Sport Magnesio & Potassio*, totalmente di origine naturale. E' già pronto da bere, nel pratico ed esclusivo brick. Contribuisce alla normale funzione muscolare e del sistema circolatorio. Contrasta stanchezza, affaticamento, crampi e la perdita di questi preziosi **alleati** della salute, soprattutto **in estate**.

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)