

22 giu 2023

# MAGNESIO E POTASSIO: DUE ALLEATI IN VISTA DELL'ESTATE

Da **redazione** - Giugno 22, 2023



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. 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, come nel caso del magnesio, che è presente in tutti i tipi di cereali, ma va scemando in quelli raffinati. 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.

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