

24 giu 2023

Magnesio e potassio: due alleati in vista dell'estate

Posted by fidest press agency su sabato, 24 giugno 2023

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. 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. EuTylia Sport Magnesio & Potassio è un prodotto di origine naturale, già pronto da bere, nel pratico ed esclusivo brick, unico per il suo genere, sempre a portata di mano. Un integratore a base dei due sali minerali, che contribuisce alla normale funzione muscolare e del sistema circolatorio e contrasta stanchezza, affaticamento, crampi e la perdita di questi preziosi alleati della salute.

Ufficio Stampa

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

BRANDMAKER