

El magnesio y el potasio refuerzan el organismo y favorecen el rendimiento físico

07 de Julio de 2011 11:51

El magnesio y el potasio son los complementos idóneos para combatir el cansancio, en periodos largos de sobreesfuerzo o para mejorar el rendimiento físico y recuperar el tono muscular en personas activas que practican deporte habitualmente, restaurando los minerales perdidos los cuales ayudan a evitar los calambres. Asimismo, aportan energía y bienestar. Son ingredientes naturales sin efectos secundarios ni contraindicaciones medicamentosas conocidas, aunque no se deben sobrepasar las cantidades diarias recomendables.

La actividad física, la sudoración excesiva y la pérdida de líquidos pueden causar la falta de potasio y magnesio en el organismo. Los síntomas de falta de estos minerales se pueden detectar a través de la irritabilidad y la inestabilidad emocional y el aumento y disminución de los reflejos, descoordinación muscular, apatía y debilidad, estreñimiento, trastornos premenstruales, falta de apetito, náuseas, vómitos, diarreas, confusión o temblores.

El magnesio se encuentra de forma natural en frutos secos como pipas de girasol, sésamo, almendras, pistacho, avellanas y nueces. Entre los cereales, el germen de trigo, levadura, mijo, arroz y trigo aportan magnesio, como las lentejas, garbanzos, alubias y soja. El potasio se encuentra en granos, carnes, vegetales, legumbres y frutas, sobre todo en el plátano. **FarmaVentas**