

Come prevenire il dolore muscolare e articolare?

Nutrendo i muscoli e le ossa.

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale.

È importante limitare l'assunzione di cibi che portino ad acidosi (proteine animali, zucchero, cereali raffinati).

Uno dei sistemi che il nostro organismo attiva per tamponare l'acidosi è quello di richiamare il calcio dalle ossa, aumentando il rischio di osteoporosi.

Il calcio oltre ad essere un componente fondamentale delle nostre ossa, svolge un ruolo importante nella contrazione muscolare e cardiaca e nella trasmissione degli impulsi nervosi.

Il calcio è contenuto nelle verdure (rucola, broccoli, finocchi), nei legumi (fagioli, soia) e nella frutta secca.

Vi abbiamo proposto come fonte di calcio degli snack a base di mandorle e Goji.

Goji sono delle bacche che hanno un buon contenuto di magnesio e potassio, due minerali importanti per i nostri muscoli.

Il magnesio ha un'azione rilassante ed è fondamentale per la contrazione muscolare e cardiaca e per la conduzione di impulsi elettrici.

Ci sono anche evidenze scientifiche che mostrano un ruolo del magnesio nel corretto funzionamento dell'insulina.

C'è correlazione tra insulino resistenza e carenza di magnesio.

Carenza di magnesio può causare sintomi quali affaticamento, insonnia, crampi diurni e tachicardia.

La quantità di magnesio raccomandata è di 350 mg die.

Esistono diversi sali di magnesio.

I sali organici (pidolato, orotato e citrato) sono quelli meglio assorbiti.

I sali inorganici (cloruro e solfato) sono poco biodisponibili e possono avere effetti lassativi.

Magnesio idrossido e magnesio carbonato hanno invece azione antiacida.

Il succo di anguria che avete degustato è un ottima fonte di magnesio.

Questo minerale si trova anche nei cereali integrali, nei legumi e nella frutta secca.

Il succo di melone ha un alto contenuto di potassio.

Il potassio è fondamentale per il corretto funzionamento cellulare e per la funzionalità di muscoli e nervi.

Una carenza di potassio, ipokaliemia, può sviluppare crampi notturni, stipsi e aritmia cardiaca.

Cause di ipokaliemia possono essere una forte disidratazione e l'assunzione di farmaci diuretici.

L'adeguato apporto di potassio è di 3 g al giorno.

La migliore fonte di questo elemento sono gli alimenti.

Spesso il nostro stile di vita non ci permette di curare al meglio la nostra alimentazione.

È importante, quindi, introdurre nella nostra colazione e come spuntini degli alimenti ricchi dei nutrienti fondamentali.