

L'autunno porta con sé, per molti, un aumento dell'attività fisica per la ripresa delle attività fisiche, come la palestra o gli allenamenti sportivi. Che si tratti di correre o di sessioni più intense in palestra, l'allenamento fisico può mettere a dura prova il nostro corpo. In questo contesto, il magnesio emerge come un alleato fondamentale, specialmente per il recupero muscolare e per prevenire alcuni disturbi legati alla sua carenza.

Il magnesio è un minerale essenziale coinvolto in oltre 300 reazioni biochimiche nel nostro organismo. Gioca un ruolo cruciale nella funzione muscolare e nervosa, nella regolazione della pressione sanguigna, nel supporto del sistema immunitario e nella salute delle ossa. Quando ci alleniamo, specialmente con il caldo, perdiamo liquidi e, di conseguenza, anche elettroliti importanti come il magnesio attraverso il sudore. Questo può portare a una carenza di magnesio, con sintomi che possono compromettere non solo la performance sportiva ma anche il benessere generale.

Riconoscere i sintomi di una carenza di magnesio

Identificare i segnali che il nostro corpo ci invia è il primo passo per affrontare una possibile carenza di magnesio. Tra i sintomi di carenza di magnesio più comuni e rilevanti per chi pratica attività fisica, troviamo senza dubbio i crampi muscolari. Questi possono manifestarsi durante o dopo l'allenamento, spesso in modo improvviso e doloroso, e sono una chiara indicazione che i muscoli non stanno ricevendo il supporto adeguato per contrarsi e rilassarsi correttamente.



Oltre ai crampi, una sensazione di stanchezza persistente e affaticamento, anche a riposo, può essere un campanello d'allarme. Non si tratta della normale stanchezza post-allenamento, ma di un esaurimento che non migliora con il riposo. Anche l'insonnia o la difficoltà ad addormentarsi, così come un sonno disturbato e non ristoratore, possono essere collegati a bassi livelli di magnesio, dato il suo ruolo nella regolazione dei neurotrasmettitori che influenzano il ciclo sonno-veglia.

Tra i sintomi di carenza di magnesio che possono presentarsi, è importante considerare anche l'irritabilità e l'ansia. Il magnesio, infatti, contribuisce alla regolazione del sistema nervoso, e una sua carenza può portare a un aumento dello stress e della tensione. Altri segnali da non sottovalutare includono mal di testa e emicranie, che possono essere più frequenti o intensi, e in alcuni casi, anche formicolii o intorpidimento degli arti.

Per chi è particolarmente attivo, è fondamentale assicurarsi di dare al proprio corpo un adeguato apporto di magnesio. Questo può avvenire attraverso l'alimentazione, privilegiando cibi come verdura a foglia verde, legumi, frutta secca, semi e cereali integrali. Tuttavia, in periodi di intenso allenamento o sudorazione abbondante, un'integrazione specifica, [come ad esempio quella dell'integratore Mag](#), può essere consigliata per mantenere i livelli ottimali.

Assicurarsi un adeguato apporto di magnesio è quindi un passo cruciale per chiunque voglia godere appieno degli allenamenti sportivi e garantire un recupero efficace e veloce, prevenendo i disagi legati a una sua carenza e supportando il proprio benessere generale.

[Read More](#)