

Beneficios del magnesio para la salud, por magnesio.top

El magnesio es un mineral esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, que se puede hallar en diversos alimentos. También aparece comercializado en pastillas o polvo de magnesio puro. Estos suplementos ayudan a controlar las cantidades de magnesio diarias que se ingieren para poder aprovechar todas sus ventajas

El magnesio se ha popularizado en los últimos tiempos por su multitud de beneficios para el cuerpo humano. Para consumir la cantidad de magnesio que necesita el cuerpo, se recurre a su ingesta en alimentos. Algunos alimentos que contienen magnesio son las verduras de hoja verde, los cereales de grano completo, los frutos secos, los huevos, carnes, etc.

En el caso de aumentar el consumo de magnesio mediante la alimentación, es probable que su ingesta no sea suficiente o también que el cuerpo no pueda absorberlo en su totalidad. Para aumentar la cantidad de magnesio que recibe el cuerpo se recurre a su consumo en suplementos. Los suplementos de magnesio aparecen comercializados en forma de pastillas o polvo. Es muy típico verlo en numerosas tiendas en este último formato. Para consumirlo, se deposita un cazo de polvo de magnesio en un baso de agua, se bate y se ingiere. En las instrucciones de cada fabricante aparece la cantidad diaria recomendada que el cuerpo puede absorber. La dosis ideal para mujeres ronda los 300mg, mientras que los hombres necesitarían unos 400mg. Los adolescentes en etapa de crecimiento necesitarían alrededor de los 400mg.

Las ventaja principal que este mineral aporta al cuerpo humano son, principalmente, que ayudan al correcto desarrollo de los huesos, y en caso de tener problemas de huesos o articulaciones, el magnesio favorecerá la regeneración de los tejidos. Otro de sus efectos a nivel mental es que ayuda a prevenir la depresión y la ansiedad.

En magnesio.top disponen de una amplia variedad de productos con magnesio, combinados con otros ingredientes que potencian todos sus beneficios. Un ejemplo de ello es el colágeno con magnesio de Mercadona, una mezcla muy recurrida en pacientes con problemas en las articulaciones, ya que la combinación de ambas ayuda a regenerar y fortalecer los huesos. También disponen de la versión suelta del magnesio en Mercadona, presentada en diferentes formatos como pastillas o polvo de magnesio.

Datos de contacto:

Lara
+34000000

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>