DAL 1947 PER LA SALUTE

Come contrastare gli effetti del gran caldo.
Tutti i benefici del magnesio per il corpo e per la mente

Milano, giugno 2023. Il clima è ormai incerto, e questo si sa. Però il caldo arriva e arriverà, e anche se (speriamo!) non dovessero toccarsi le temperature da record degli ultimi anni, è comunque fondamentale preoccuparci di seguire alcune semplici buone abitudini e di ricordarci sempre di provvedere a una corretta integrazione.

Per evitare di subire in modo eccessivo gli effetti negativi del caldo a livello psicofisico, gli esperti di IMO Spa, azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari da oltre 75 e punto di riferimento insostituibile per professionisti della salute e pazienti, ci suggeriscono alcune strategie per affrontare al meglio le alte temperature e ci spiegano l'importanza di un giusto apporto di elementi nutritivi, come Magnesio, Zinco, Vitamina B6 e D3, per il benessere del sistema nervoso e muscolare e del metabolismo energetico.

Come contrastare gli effetti del caldo sul corpo e sulla mente

Esistono alcune accortezze che possiamo prendere per non soccombere alla stanchezza da rientro e alla sindrome post vacanze, come ad esempio:

1. **Bere molta acqua**. Non aspettare di avere sete, mantenere sempre con sé una bottiglia d'acqua e bere in modo continuativo piccole quantità, così da mantenere sempre una corretta idratazione. Evitare le bevande zuccherate, l'alcol e il caffè. Rischiano di sortire l'effetto contrario, perché provocano disidratazione e implicano un eccesso di sforzo energetico. Inoltre l'acqua è fonte di magnesio.
2. **Fare attività fisica nelle ore più fresche e senza eccessi**. Si tratta di una precauzione fondamentale per preservare il proprio benessere fisico (e mentale). Non solo, si raccomanda anche di abbassare l'intensità e la frequenza del ritmo di allenamento, e di prestare sempre molta attenzione a come reagisce il proprio corpo sotto sforzo.
3. **Mangiare cibi leggeri ed evitare le abbuffate.** Mangiare leggeri è fondamentale per non sentirsi appesantiti ed evitare spiacevoli problemi di digestione, che vengono accentuati dal caldo.
4. **Cibi ricchi di magnesio**. Tra i cibi ricchi di magnesio ricordiamo i vegetali a foglia verde, come ad esempio spinaci e bieta, il pesce azzurro e i crostacei, i legumi, i cereali integrali, la frutta secca - in particolare le mandorle e gli anacardi, ma va benissimo mangiare noci, nocciole e pistacchi, tra la frutta fresca banane, pesche e fichi, da non dimenticare il cacao amaro.
5. **Verificare di avere un giusto apporto di nutrienti**. Sulla tavola non devono mai mancare frutta e verdura, legumi, pesce e carne, così da avere sempre la giusta quantità di proteine, vitamine e sali minerali, che vengono persi a causa della sudorazione. Anche i carboidrati sono importanti per un giusto apporto energetico, da consumare preferibilmente sotto forma di insalate fredde.

6. **Utilizzare abiti leggeri in fibre naturali**. I tessuti sintetici sono un grande ostacolo alla traspirazione, e oltre ad avere fastidiosi effetti non desiderati, sono poco sani perché il corpo per mantenere la giusta temperatura ha bisogno di traspirare.
7. **Stare all'ombra**. Anche se abbiamo voglia di prendere il sole e di abbronzarci, non dobbiamo mai farlo nelle ore più calde. Stare all'ombra è un modo molto semplice per evitare colpi di sole e cali di pressione, soprattutto nelle giornate di grande afa.
8. **Protezione**. Utilizzare crema solare con alto fattore protettivo, occhiali da sole e un cappello possibilmente con visiera.
9. **Ambienti ventilati o con aria condizionata**. Sempre facendo attenzione agli sbalzi di temperatura, è fondamentale cercare di mantenere una buona ventilazione negli ambienti chiusi, e ricorrere all'aria condizionata con criterio, evitando temperature eccessivamente basse. Si consiglia inoltre l'uso di ventilatori e di deumidificatori, per ridurre la sensazione di caldo percepito.
10. **Integratori**. In situazioni di alte temperature e alti livelli di sudorazione, spesso non è sufficiente il magnesio che riusciamo a reintrodurre attraverso una corretta alimentazione e idratazione, per questo si raccomanda di ricorrere a un apporto extra attraverso integratori mirati e di qualità.

Tutti i benefici del magnesio per il corpo e per la mente

Il Magnesio è un minerale funzionale ed essenziale per la fisiologia umana. Nell'organismo di una persona adulta la quantità totale di Magnesio varia tra i 20 - 28 g, e si trova per il 60% nelle **ossa**, per il 39% nei **muscoli** e nei **tessuti molli** e per l'1% nei **fluidi extracellulari**. Tra le sue **principali funzioni**, riconosciute dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA): previene **crampi muscolari**, migliora i processi di **recupero muscolare**, aiuta nella conduzione neuromuscolare, ha **effetto miorilassante** e di **rilassamento** della **muscolatura** - per questo è un supporto importante per i **crampi muscolari** e per i **crampi mestruali** -, aiuta a ridurre la **stanchezza** e il senso di **affaticamento** (è un valido alleato per i periodi di stress e di mancanza di sonno di qualità), è il migliore alleato delle **ossa**, perché la sua presenza permette all'organismo di non dover intaccare le riserve di calcio, fondamentale per il **benessere** e la **funzionalità** delle **ossa** e delle **articolazioni**.

Il magnesio è raccomandato per **garantire un buon funzionamento del sistema nervoso e muscolare e del metabolismo energetico**, e per affrontare i **cambi di stagione**, situazioni di **stress**, **sforzi fisici e mentali**, **stanchezza** e **affaticamento**, **indebolimento** del **sistema immunitario** e **spossatezza mentale**.

IMOpro® 3MAGNESIA - Integrare la carenza di Magnesio

I **sali di Magnesio** presenti in **IMOpro® 3MAGNESIA** sono particolarmente indicati per gli stati carenziali di Magnesio in virtù delle loro caratteristiche individuali:

- **Magnesio bisglicinato:** è una forma di magnesio legato a due molecole di glicina, un aminoacido il che lo rende **altamente biodisponibile** e **l'organismo è in grado di assorbirlo più rapidamente a livello intestinale.**
- **Magnesio citrato** sale organico altamente solubile con **elevata velocità di assorbimento a livello intestinale** (1800 volte più solubile del Magnesio carbonato). Contribuisce alla funzione muscolare e a ridurre stanchezza e affaticamento.

DAL 1947 PER LA SALUTE

- **Magnesio pidolato** sale organico che si sviluppa tramite il legame tra magnesio e acido pidolico. Questa particolare composizione garantisce che **il Magnesio non salificato passi integralmente dallo stomaco all'intestino** favorendo un più rapido ripristino del minerale, sia a livello extra-cellulare che intra-cellulare. È in grado di **agire su stanchezza, irritabilità, affaticamento muscolare ed emicrania, già dopo 60-90 minuti dall'assunzione**.

I componenti presenti in IMOpro® 3MAGNESIA contribuiscono a una **elevata biodisponibilità**, ovvero a un'elevata velocità e quantità di assorbimento nell'organismo, del Magnesio:

- **Vitamina D3**: favorisce l'assorbimento dei Sali di Magnesio a livello intestinale.
- **Vitamina B6**: migliora l'assorbimento e la biodisponibilità del Magnesio, contribuendo al normale funzionamento del sistema nervoso favorendo **concentrazione** e **attività cognitive**.
- **Inulina**: migliora l'assorbimento del magnesio e del calcio che contrastano l'insorgere dell'osteoporosi. Associata al Magnesio, l'inulina contribuisce al **normale funzionamento del sistema gastro enterico**.
- **Zinco**: favorisce l'assorbimento delle vitamine, aiuta a combattere lo stress ed è utile per il **buon funzionamento del sistema nervoso centrale** e delle **funzioni intellettive** in generale.

IMOpro® 3Magnesia, grazie alla sua formulazione bilanciata, è indicato per **adulti**, **adolescenti** e **bambini in stato carenziale di magnesio**, tipico del periodo estivo, dei cambi di stagione e a seguito di esercizio fisico. I suoi minerali e vitamine supportano il **sistema nervoso** e il **metabolismo energetico** riducendo stanchezza, affaticamento e stress ossidativo.

È privo di glutine, conservanti e coloranti e naturalmente senza lattosio. È ideale anche per i bambini al di sopra dei 3 anni e per chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano.
Prezzo al pubblico consigliato: 26,20 € - **Confezione:** pilloliera da 90 compresse **Modalità d'uso:** Adulti: da 1 a 3 compresse al giorno da deglutire con un po' d'acqua, preferibilmente lontano dai pasti. Bambini (a partire da 3 anni) e adolescenti: 1 o 2 compresse al giorno.

IMO

IMO nasce dal sogno imprenditoriale illuminato di portare per primi in Italia una medicina dolce, naturale e priva di effetti collaterali. Dal 1947 IMO Spa è un'azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari. Da sempre molto attiva sul fronte della ricerca preclinica e clinica e collabora con prestigiosi centri di ricerca universitari, associazioni e società scientifiche. Partendo dall'esperienza maturata nella Medicina Integrata e nell'Immuno-Isopatia, ha ampliato l'offerta terapeutica abbracciando progetti di medicina funzionale e nutrizione. Grazie al confronto continuo con i professionisti della salute e alla collaborazione con partner europei d'eccellenza, è specializzata nel settore degli oligoelementi e degli integratori alimentari con un approccio mirato a ristabilire l'equilibrio e il benessere dell'organismo. Nel 2022, in linea con il proprio percorso di ricerca, sviluppo e sostenibilità, acquisisce la start up innovativa NATURALSALUS.