

Implicația magneziului în efortul fizic

Cornelia Monea, Simona Tache

Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Magneziul este un oligoelement important pentru organism, necesarul zilnic fiind asigurat în general prin alimentație. La nivel celular intervine în activitatea a circa 300 sisteme enzimatice. În organism intervine în activitatea sistemului nervos, sistemului muscular, sistemului cardiovascular, în activitatea digestivă, metabolismul mineral, imunitate, combaterea stresului, încetinirea îmbătrânirii. Numeroase studii arată implicarea Mg în efortul sportiv, mai ales în efortul de performanță datorită participării în activitatea musculară, efectului indirect asupra balanței oxidanți/antioxidanți și rolului în adaptarea cardiovasculară la solicitări. Majoritatea cercetărilor în această direcție pledează în favoarea suplimentării de Mg în efortul fizic, datorită efectelor pozitive de creștere a performanțelor.

Cuvinte cheie: magneziu, efort fizic, performanță, suplimentare, carențe.