

Spossatezza in Estate? Combattila con il potassio

scritto da fmadmin | Agosto 29, 2017



Ti capita spesso in estate di provare una spiacevole sensazione di stanchezza, spossatezza, sonnolenza e debolezza muscolare? Sicuramente il caldo non gioca a nostro favore, soprattutto perché con il sudore si abbassano i livelli di POTASSIO, che è uno dei sali minerali più importanti per il nostro organismo, perché regola il funzionamento delle cellule, del ritmo cardiaco, della funzionalità nervosa e del tono muscolare.

Ecco perché, soprattutto in estate, è vitale che la tua alimentazione preveda sempre degli alimenti ricchi di potassio.

Perché fa bene?

In generale, per una dieta equilibrata è importante cercare di assumere più potassio che sodio (banalmente: il sale!), questo perché il potassio facilita la corretta distribuzione fra sodio e potassio facilitando la detossinazione e il drenaggio delle tossine. Con un'alimentazione che includa alimenti ricchi di potassio ti garantischi l'equilibrio idrico del tuo corpo, quindi una buona diuresi, la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione delle fibre muscolari.

Inoltre, il potassio potenzia il cervello, aiuta la memoria rendendo la nostra mente più veloce e attiva e stimola i reni a produrre urina, dandoci una mano a contrastare la ritenzione idrica.

Quando non ne assumi a sufficienza, puoi avere disturbi quali crampi, stanchezza, insonnia, ansia e malumore.

Quali cibi ne sono ricchi?

Vuoi aumentare l'assunzione di potassio? Preferisci questi cibi:

- Fagioli
- Patate
- Spinaci
- Avocado
- Salmone affumicato
- Banana

E ora che sai a quali alimenti dare il posto d'onore a tavola, hai già vinto metà della battaglia contro la spossatezza estiva!

Oltre alla spossatezza hai anche le gambe pesanti? ne abbiamo parlato qui: