

## SABIAS QUE.... (XLIII)

1. Según estudios publicados en varias revistas, los minerales también resultan imprescindibles para la vida y nuestro organismo es incapaz de sintetizarlos, por lo que se hace necesario ingerirlos con la dieta. Se distinguen entre macro elementos y micro elementos.
2. Se denominan macro elementos a los que figuran en nuestro organismo en cantidades importantes y entre ellos están el Sodio, Potasio, Calcio, Fósforo y Magnesio.
3. El Sodio tiene un papel esencial para el control, regulación y reparto del agua en nuestro organismo, evitando cualquier pérdida. También interviene en la conducción del impulso nervioso, haciendo posibles las contracciones musculares.
4. El potasio regula el metabolismo hídrico del organismo evitando la deshidratación de las células. Es esencial para la actividad nerviosa y muscular y activa el metabolismo de las proteínas y los hidratos de carbono.
5. La carencia de potasio provoca nerviosismo, el corazón bombea la sangre irregularmente y la contracción muscular es débil e incluso a veces produce calambres. Se encuentra en todas las verduras y sus zumos. Las frutas mas rica en potasio son: Plátano; melón amarillo; albaricoque, etc.
6. El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano. Esencial en la formación del hueso, participa en la excitabilidad nerviosa y muscular y es indispensable para la coagulación sanguínea. Necesario para el descanso nervioso y un sueño tranquilo. Su carencia provoca calambres musculares y dolores de cabeza. Se considera un mineral adelgazante porque se une a la grasa de los alimentos en el intestino y evita su absorción. Está especialmente en los productos lácteos aunque también se encuentra los quesos, perejil, y las frutas como el higo, moras, níspero. Etc.
7. El fósforo es parte integrante de los huesos. Papel clave en el proceso de obtención y transformación de la energía.
8. El magnesio participa en la formación de huesos y dientes, activa diversos procesos del metabolismo de los hidratos de carbono y de las proteínas y desempeña un papel importante en la excitabilidad muscular y nerviosa.
9. El magnesio es mas revelante su participación en la producción de energía aeróbica y anaeróbica, particularmente en el metabolismo del ATP mediante enzimas ATP-asas que son enzimas magnesio dependientes. Su falta puede provocar alteraciones, cardiovasculares, en el metabolismo de carbohidratos, renales, asma, migrañas, etc
10. El magnesio se encuentra en cereales no refinados (pan integral) verduras verdes (acelgas, espinacas, berros) frutos secos, semillas (calabaza), guisantes y legumbres. Cacao, arroz integral, gambas, caracoles, las frutas plátanos, higos, piña, etc.