



Магний является одним из важнейших микроэлементов, регулирующих обмен веществ в организме, он участвует в более чем 300 метаболических реакциях. Ни одна живая клетка не в состоянии выполнять свои физиологические функции без поступления достаточного количества этого минерала.

Магний не синтезируется в организме человека, поэтому он должен ежедневно поступать из дополнительных источников (продукты, богатые магнием, биологически активные добавки к пище и т.д.). Особенно это актуально для спортсменов, у которых постоянная потребность в магнии связана с повышенным расходом этого микроэлемента из-за стрессов и интенсивных нагрузок во время тренировок и соревнований.

Роль магния в жизни профессиональных спортсменов и любителей

Для работы мышц роль этого минерала неопределима, ведь АТФ только в комплексе с магнием в состоянии производить энергию.

Еще одной особенностью магния является то, что без его участия клетки не усваивают достаточное количество глюкозы, необходимое для ускорения процесса гликолиза и производства энергии.

Тем самым, магний обеспечивает не только активную жизнедеятельность человека, но и оптимальный тренировочный процесс, не зависимо от того, будет ли нагрузка аэробной или силовой.

Магний играет в организме спортсмена ключевую роль, он регулирует энергетический обмен, оказывает влияние на синтез протеина и углеводно-липидный метаболизм, активируя деятельность более 700 ферментов.

Магний способствует транспорту калия внутрь клетки, а за ее пределами участвует в работе натрий-калиевого насоса, создавая электрический потенциал для нормальной деятельности нервных и мышечных клеток. Кроме этого, магний обладает успокаивающим и расслабляющим воздействием

на всю нервно-мышечную систему, помогает при переутомлении и стрессах.

Магний принимает участие в построении и минерализации костной ткани, что также немаловажно для людей, ведущих активный образ жизни.

Магний необходим для поддержания чувствительности рецепторов к адреналину и инсулину, так как уровни этих гормонов существенно меняются во время физических нагрузок.

Магний при занятиях спортом особенно актуален в следующих случаях:

- снижение выносливости и работоспособности;
- ежедневные и регулярные тренировки;
- повышение интенсивности нагрузок;
- несбалансированное питание;
- вид спорта связан с высокой вероятностью ушибов и переломов;
- смена часовых поясов, например, в случае поездки на соревнования;
- восстановление после травм или перенесенных болезней;
- нарушение теплообмена;

Ранние симптомы дефицита магния у спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни

Распознать недостаток минерала легко по мышечному напряжению и судорогам икроножных мышц, которые могут возникать не только при выполнении легких упражнений, но и в состоянии покоя, во сне.

Даже небольшой дефицит магния ухудшает качество тренировочного процесса и усиливает негативные последствия после физических нагрузок. Это может быть скованность и боль в суставах, головная боль, упадок сил, повышенная утомляемость, одышка и другие симптомы, приводящие к желанию закончить тренировку или завершить спортивную карьеру.



Роль магния в повседневной жизни

Магний влияет на метаболизм витамина С и витаминов группы В. Фактически эти витамины не могут принести пользу организму человека без биохимических процессов с участием магния.

Магний обеспечивает прочность и гибкость опорно-двигательного аппарата, уменьшает боли в суставах, а в комплексе с другими минералами предотвращает развитие остеопороза и ускоряет регенерацию костной и мышечной тканей.

Магний особенно необходим в зрелом возрасте, т.к. он влияет на кровоснабжение сердечной мышцы, укрепляет сосуды и нормализует артериальное давление. Ежедневное поступление в организм 400 мг магния улучшает показатели АД в среднем на 12 мм рт. ст.

Магний способствует проникновению инсулина в клетки, тем самым регулируя уровень глюкозы. Это особенно актуально для больных сахарным диабетом и любителей быстрых углеводов.

Магний в жизни девушек и женщин

Магний снижает тонус мускулатуры матки, расслабляет мышцы, тем самым уменьшая проявление боли внизу живота в первые дни менструального цикла.

Дефицит магния является одной из значимых причин развития предменструального синдрома (ПМС). Ежедневный прием магния существенно уменьшает проявление таких неприятных симптомов, как гипертермия, одышка, усиленное потоотделение, повышение АД, головокружение и т.д., что в последствии предотвратит развитие более серьезных проблем женского здоровья: нарушение сна, аппетита, изменение массы тела, снижение либидо, утомляемость, развитие депрессивного состояния.

Ежедневный прием магния во время беременности предотвращает развитие судорог, снижает тонус матки, способствует правильному формированию

нервной системы (нервной трубки) у плода, уменьшает риск тромбообразования, нормализует плацентарное кровообращение, предотвращает преждевременные роды.

Женщинам в климаксе магний облегчает проявление приливов, бессонницы, тахикардии, регулирует баланс нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системы, снижает тревожность и апатию.

Как узнать, что у вас дефицит магния

Специфика этого минерала в том, что он выводится из организма, когда мы находимся в состоянии мышечного и эмоционального стресса, а многие в этом состоянии живут из-за большого количества работы, изнуряющих тренировок, диет, хронических болезней и многих других внешних и внутренних факторов.

Развивающийся дефицит магния может проявиться покалыванием в кончиках пальцев, бессонницей, апатией, нарушением сердечного ритма, депрессией, хронической усталостью.

Суточная физиологическая потребность в магнии для взрослого человека составляет 400 мг. Для профессиональных спортсменов допустимо принимать по 600 мг в день, поскольку они испытывают интенсивные нагрузки. При значительном дефиците магния дозировка коротким курсом может быть увеличена до 1000 мг.

ООО «КОСМОФАРМ»

Тел: +7 (495) 644-00-31
www.diasporal.ru