

FRILABIOL

Fatigue physique

Magnésium

Le gluconate de magnésium est un sel pharmaceutique organométallique associant le magnésium à l'acide gluconique.

L'acide gluconique est un acide organique faible dérivé du glucose par une réaction de déshydrogénation catalysée par la glucose oxydase.

Le gluconate de magnésium est utilisé dans les secteurs nutraceutique et pharmaceutique comme source d'ions magnésium (Mg^{2+}).

Le magnésium est un nutriment essentiel majeur pour le fonctionnement de l'organisme.

Il intervient notamment comme :

- Constituant structurel des os
- Régulateur de plus de 300 enzymes
- Cofacteur dans la synthèse de l'ADN et de l'ARN
- Cofacteur dans la reproduction cellulaire
- Cofacteur dans la synthèse des protéines

Plusieurs facteurs peuvent être responsables d'une carence en magnésium (hypomagnésémie).



EFFICACITÉ ET INDICATIONS

Le gluconate de magnésium est un complément minéral utilisé pour prévenir et traiter les déficits en magnésium.

Le magnésium est essentiel au bon fonctionnement physiologique :

- Des cellules
- Des nerfs
- Des muscles
- Des os
- Du cœur

En règle générale, une alimentation équilibrée permet de couvrir les besoins en magnésium.

Le magnésium peut contribuer à la prévention et au traitement de nombreuses affections, notamment :

- Maladies cardiovasculaires
- Diabète
- Pré-éclampsie et éclampsie
- Maladie d'Alzheimer
- Asthme
- Troubles de l'audition

Les études montrent que plus une personne est active, plus ses besoins en magnésium sont élevés.

Un taux sanguin élevé de magnésium a été associé à une amélioration des performances musculaires, notamment une augmentation de la force des membres inférieurs.

Un apport adéquat en magnésium peut donc améliorer la performance physique.

