

Necesidades en iones minerales

Los minerales ionizados y oligoelementos participan en los eventos eléctricos de nuestro cuerpo. Muchos son indispensables para que se lleven a cabo los procesos químicos y eléctricos que mantienen nuestro organismo, y además es importante que se encuentren en concentraciones equilibradas.

La pérdida de equilibrio de cualquiera de estos iones o de ciertos iones pueden llevar a disfunciones en la conducción de los mensajes eléctricos.

La carencia o el exceso de alguno de estos puede llevar al desarrollo de enfermedades.

Iones minerales	Necesidades diarias	Función	Afecciones/ deficiencias
Sodio (Na ⁺)	1 a 2 g	<ul style="list-style-type: none"> • Excitabilidad neuromuscular • Presión arterial 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción de la presión arterial
Potasio (K ⁺)	2 a 6 g	<ul style="list-style-type: none"> • Transmisión de mensajes nerviosos • Presión arterial 	<ul style="list-style-type: none"> • Arritmia cardíaca • Debilidad muscular
Magnesio (Mg ²⁺)	0,3 a 0,4 g	<ul style="list-style-type: none"> • Excitabilidad nerviosa • Conservación de los gradientes iónicos • Resistencia a las infecciones y a las alergias 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga, insomnio, ansiedad • Espasmodia • Tetania • Riesgo cardiovascular • Ralentización del crecimiento óseo • Potencia la producción de radicales libres
Calcio (Ca ²⁺)	0,9 g	Involucrado en : <ul style="list-style-type: none"> • Construcción de huesos y dientes • Contracción muscular • Transmisión nerviosa • Coagulación de la sangre • Prevención de la hipertensión arterial • Prevención de la osteoporosis 	<ul style="list-style-type: none"> • Fragilidad ósea por desmineralización • Osteoporosis
Fósforo (P)	0,7 a 0,9 g	Involucrado en la constitución de: <ul style="list-style-type: none"> • Esqueleto y dientes • Moléculas fundamentales (ADN, ARN, ATP, Fosfolípidos de membrana) 	