



El magnesi: per a què serveix i com saber si tens poc?

El magnesi és un mineral molt important pel nostre cos.

El magnesi ajuda en més de 300

reaccions bioquímiques del nostre cos.

En aquest text t'expliquem què fa el magnesi i què passa si el nostre cos no té la quantitat suficient.

Què fa el magnesi?

- Ajuda els músculs i els nervis a funcionar bé.
- Ajuda a que el sistema immunitari estigui sa per no tenir malalties i ajudar en les malalties autoimmunes, o sigui, quan el teu propi cos t'ataca i et poses malalt.
- Regula els batecs del cor, és a dir, ajuda a que funcioni a un ritme adequat.
- Pot fer que tinguis menys inflamacions.

Reaccions bioquímiques: són tots els canvis que passen al nostre cos perquè estiguem sans.

Per exemple: quan mengem, els aliments passen d'estar sencers a descompondre's a l'estómac durant la digestió.

Nervis: són com cables que porten missatges entre el cervell i les altres parts del cos. Son necessaris perquè el cos funcioni.

Per què serveix el magnesi?

- Ajuda al teu cos a fer servir el **calci i la vitamina D**.
- Ajuda al **sistema nerviós**, o sigui, ajuda al cos a parlar i a moure's.
- Ajuda a que les cèl·lules del cos es regenerin.
- Ajuda a produir energia, **proteïna** i a que els músculs es relaxin.

Com ens sentim quan el nostre cos té poc magnesi?

- Ens poden donar rampes i espasmes als músculs. Això fa que ens facin mal els músculs.
- Ens podem sentir cansats i cansades i dèbils.
- Problemes digestius com no tenir gana, tenir nàusees o fins i tot vòmits.
- Problemes per dormir bé.
- Formigueig als músculs, o sigui, sentir que tremolen.

Calci: substància que està al cos i fa que els teus ossos estiguin forts i saludables.

Vitamina D: ajuda a que el sistema immunitari funcioni bé i els ossos estiguin forts. El Sol dona vitamina D.

Sistema nerviós: és com una xarxa de comunicació que envia missatges per tot el cos. Ajuda a controlar tot el que fem, com moure'ns, pensar, sentir, i respirar.

Proteïnes: ajuden al cos a estar sa i funcionar bé. El cos agafa les proteïnes dels aliments, per això és important tenir una dieta equilibrada.

Celíac: persona que no pot menjar gluten.

Quines persones tenen més possibilitats de tenir poc magnesi?

- Persones amb problemes digestius com ara **celíacs** o celíaques o persones que tenen intestins inflamats.
- Persones grans, com avis i àvies, perquè amb l'edat el cos no guarda tant magnesi.
- Persones amb **diabetis tipus 2**.
- Persones que beuen molt alcohol, perquè poden perdre el magnesi quan fan pipi.

Diabetis tipus 2: és el tipus de diabetis més comú. Passa quan una persona té massa sucre a la seva sang.

Article de la revista Veritas 166 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Juan Pedro Ventura, Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas

Dinamitzadora: Sandra Jiménez

Coordinació del projecte: Sandra Jiménez

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

