



Vitamina B e magnesio per tenere desta l'attenzione ***Con l'azione congiunta di sali e vitamine lo studio pesa di meno***

fonte: Tutto Vitamine

Il magnesio è presente in numerosi alimenti come cioccolato, frutta secca, crostacei e cereali, ed è un prezioso alleato contro i cali di attenzione collegati a stress e fatica intellettuale.

Per essere assimilato dal nostro organismo, però, il magnesio necessita della presenza della vitamina B6: è l'azione congiunta di questi micronutrienti, infatti, a determinare la trasformazione di alcuni aminoacidi nei neurotrasmettitori che regolano il meccanismo del sonno, come la dopamina e la serotonina. Insieme con le altre vitamine del gruppo B, la C e altri sali minerali tra cui calcio e zinco, la vitamina B6 e il magnesio concorrono a tenere desta l'attenzione, combattendo lo stress e la stanchezza e aiutando a contrastarne gli effetti come disturbi dell'umore, irritabilità e cali di memoria.