



ALIMENTAZIONE: SENSO DI FATICA E SPOSSATEZZA, CARENZA DI MAGNESIO? PARLA L'ESPERTA - VIDEO

28 Marzo 2019 

L'AQUILA - Con l'ingresso della primavera è molto diffusa, soprattutto tra le donne, una persistente sensazione di spossatezza, affaticamento, talvolta accompagnata da stati di nervosismo e vulnerabilità emotiva.

Un problema che spesso trova la sua soluzione nell'assunzione di integratori a base di magnesio. Perché è così importante questa sostanza e in quali alimenti è contenuta? *Virtù Quotidiane* ne ha parlato con la dottoressa **Carola Marangelli**, biologa nutrizionista, che consiglia come intervenire per ovviare alla carenza fisiologica di magnesio.