

# SUPLEMENTS PER TENDINITIS I DOLORS ARTICULARS

És important recordar, que existeixen alguns aliments que ajuden a millorar les articulacions i garantir així, una bona salut òssia i muscular. Són aquells que contenen més quantitat de magnesi, mineral que intervé en la mineralització de l'os, contracció muscular i articular i en la transmissió de l'impuls nerviós. Els aliments que més contingut en **magnesi** són. Els fruits secs, llegums, cereals, vegetals de fulla verd, xocolata i cacau. El magnesi ha d'estar en equilibri amb el calci, donat que la seva carència condueix a hipocalcèmia i inhibeix la síntesi de **vitamina D** activa, necessària per la correcta mineralització d'ossos.

Existeixen dades que suggereixen que concentracions elevades de la 2-hidroxivitamina D (OH-D) en sèrum produeix beneficis en la salut. Actualment, existeix una forta evidència científica en el paper que juga la vitamina D i la seva relació amb la salut òssia, però recentment s'ha posat de manifest la relació entre elevades concentracions de vitamina D i el manteniment de

També altre mineral important és el **sofre** de glucosamina, substàncies que formen part del col·lagen. El col·lagen és matèria primera de tendons, cartílags i lligaments, elements que participen en el funcionament de les articulacions. El sofre es troba de forma molt abundant en els aliments proteics (carns, aus, peix, ous i lactis). També abunda en les hortalisses i verdures aromàtiques com són la ceba, els alls, el porro, els espàrrecs i tota mena de cols. Per tant, els lactis dintre de les recomanacions de 2-4 racions diàries s'han de consumir.

Per últim, dintre dels complementos que se solen prendre en cas de dolor articular, són la glucosamina i el sulfat de condroitina, són dues substàncies necessàries per a la lubricació de les articulacions.