

Magnesio: el mineral esencial para el bienestar que la mayoría de los europeos olvida

[Multimedia](#)

Cuure, compañía de origen francés y enfocada en la salud holística y personalizada, presenta información relevante sobre el estado de salud de los europeos en relación con el estrés, el sistema nervioso y la sensación de fatiga. A través de un cuestionario propio realizado entre los clientes de la firma, en el cual han participado dos millones de europeos, 38.000 de ellos procedentes de España, se ha revelado que el estrés afecta de forma directa en la vida diaria de los españoles

El 62% afirma que el estrés le causa agotamiento mientras que a un 8% le produce fatiga. Asimismo, 6 de cada 10 confirma que padece estrés de forma habitual y un 45% dice sentirse cansado desde hace ya mucho tiempo.

El estrés se ha consolidado como una constante en la vida diaria de los europeos. Según el estudio online realizado por la firma francesa, el 55% de los participantes afirmó sentirse agotado y en constante estrés. Esta situación ha mostrado un incremento del 16% en 2023 en comparación con 2022. Específicamente, los españoles lideran este panorama, con un 62% reconociendo sufrir agotamiento debido al estrés, seguidos de los italianos (57%), franceses (51%) y alemanes (49%).

Adicionalmente, el 64% de los europeos indicó experimentar estrés de manera habitual en 2023, con un aumento de casi el 2% con respecto a 2022 (62%). Las mujeres y los individuos mayores de 35 años se destacan como los más afectados. Por otro lado, en 2023, el 43% de la población europea afirma sentirse cansado desde hace mucho tiempo, observando un incremento del 10% respecto al año previo (39%). Los jóvenes entre 25-35 años y los mayores de 45 son los más propensos a padecer esta fatiga crónica.

A pesar de estos datos, hay soluciones que ofrecen una perspectiva optimista. Una de ellas es el magnesio, un mineral esencial que interviene en más de 300 reacciones en el cuerpo. Su capacidad para ayudar a reducir la fatiga, mejorar la función muscular y participar en el funcionamiento normal del sistema nervioso lo convierte en una alternativa que puede ayudar a solventar estos problemas.

Cuure aborda este desafío proporcionando una solución eficaz y personalizada. Su fórmula de magnesio ofrece una mayor biodisponibilidad, garantizando que el mineral esencial se absorba adecuadamente en el cuerpo. La combinación sinérgica de magnesio con taurina y vitamina B6 maximiza sus efectos.

En un momento en que cuidar de la salud es prioritario, la firma francesa ofrece una solución respaldada por la ciencia y la tecnología más avanzada. Su sistema de cuatro pasos comienza con un diagnóstico online. Un test digital con 50 preguntas analiza los hábitos y necesidades de cada individuo. Posteriormente, un comité compuesto por nutricionistas, doctores en farmacia, naturópatas, biólogos y neurólogos analizan las respuestas aportadas para dar una respuesta eficaz y ultra adaptada a las distintas necesidades del organismo y a las peculiares condiciones de cada persona en función de la edad, el sexo, el estilo de vida y los hábitos cotidianos. Este plan se sigue con sobres individualizados enviados mensualmente, y se ajusta tras un período de tres meses para adaptarse a las necesidades cambiantes.

Sin duda, el aumento del estrés y la fatiga en Europa es una realidad que requiere atención y soluciones efectivas. Cuure, con su enfoque personalizado y la potencia del magnesio, se posiciona como una alternativa de valor para aquellos que buscan mejorar su bienestar.
