

Domingo, 11 de setembro de 2011 10:20 am

## Fique em Forma

### SAIBA COMO EVITAR AS CÃIBRAS POR MEIO DA NUTRIÇÃO

\*Por Joana Lucyk



foto de Ariel Costa

Em uma época na qual atividade física e alimentação balanceada são sinônimos de longevidade, muitos se deparam com desconfortos musculares: as conhecidas cãibras. Elas podem ser definidas como contrações intensas involuntárias que ocorrem geralmente após exercícios físicos extenuantes. Durante o sono, na gestação, em doenças neuromotoras e endócrinas e também em desordens metabólicas elas podem aparecer.

Para entender mais sobre o incômodo, voltemos no tempo. As primeiras referências sobre cãibras surgiram há mais de 100 anos, detectadas em mineiros, bombeiros e funcionários de navios a vapor que trabalhavam em condições quentes e úmidas e apresentavam intensa sudorese. De lá para cá são várias as teorias formuladas na tentativa de se explicar a etiologia da cãibra - entre elas se destacam as Teorias Metabólica, Ambiental, da Desidratação e Eletrolítica.

Segundo a Teoria Metabólica, o músculo ficaria intoxicado de substâncias que estimulariam a atividade contrátil como, por exemplo, amônia e ácido láctico. A Teoria Ambiental sugere que as cãibras são consequência de temperaturas extremas, frio ou calor. No frio, em decorrência da vasoconstrição haveria diminuição do fluxo sanguíneo para os músculos e, no calor, a intensidade das reações bioquímicas seria maior, favorecendo, assim, o aumento da atividade contrátil. Ambas são teorias falhas.

Já a Teoria da Desidratação sugere que a perda de água via sudorese é tão intensa que poderia provocar desequilíbrio nos fluidos corporais e, assim, interferir na capacidade contrátil dos músculos esqueléticos. Para a Teoria Eletrolítica, junto da água perdida, eletrólitos se vão e o desequilíbrio explicaria a cãibra muscular. Sódio e potássio, por serem essenciais para o potencial elétrico e para a contração muscular, seriam os principais nutrientes envolvidos nesse processo. De qualquer forma, os estudos evidenciam que o eletrólito que mais se relaciona à cãibra é o sódio, seja seu excesso ou sua falta. Logo, nem sempre a banana é o melhor alimento para a prevenção de cãibras, já que os estudos evidenciam constantemente a falta de sódio, e não a de potássio, principal eletrólito presente neste alimento.

Portanto, em relação à nutrição, manutenção de hidratação e reposição eletrolítica são medidas eficazes na prevenção das cãibras durante a prática de atividade física. Uma bebida ideal teria a concentração de sódio de 500 a 700mg/litro, de 4 a 8% de carboidratos e a temperatura menor que a ambiente ou entre 15 e 22°C. Nesse quesito, a que mais se assemelha é isotônica, mas os repositores hidroeletrólíticos e a água de coco também são boas opções, porém nem sempre a concentração de potássio e sódio é a ideal. É fundamental evitar fadiga precoce dos músculos com alimentação e hidratação adequadas.