

## **Fuja das câimbras**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:01/09/2010

“A melhor forma amenizar o problema seria alongar a área na hora da contração. Esta prática estimula a circulação local e promove a irrigação dos vasos e por consequência a reposição dos nutrientes perdidos, acabando com a dor em poucos segundos”, sugere.

Por Maurício Belfante - O2 Por Minuto Muito bem conhecida pelos atletas, a câibra é uma sensação inconfundível. Corredores tanto amadores quanto profissionais são obrigados a conviver com este incômodo, que é classificado como um dos piores inimigos durante competições e que é responsável por muitas desistências. “A câibra é uma contração parcialmente involuntária dos músculos que ocorre em função do desequilíbrio hidroeletrólítico da área onde a dor aparece, ou seja, quando sentimos câibra, nosso organismo está dando sinais de que é preciso repor água e sais minerais, como potássio e sódio, nesta região”, explica Raul Santos de Oliveira, médico do esporte. Além disso, outros motivos podem causar o famoso desconforto, como exercício extenuante e uso de determinados medicamentos, por exemplo, os diuréticos, hipotensores e broncodilatadores, que fazem o corpo perder uma quantidade significativa de minerais. Dieta alimentar correta! A ausência de alguns sais minerais podem ser um dos principais causadores da câibra, já que o corpo necessita de cálcio, sódio, potássio e até de vitaminas do complexo B, nutrientes perdidos durante a prática de exercícios físicos. Sendo assim, alguns alimentos são imprescindíveis em uma dieta alimentar para diminuir a presença desta dor em treinamentos e competições. “Para acabar com esse problema, é necessário ingerir mais alimentos que contenham nutrientes essenciais para corrida, porém, também é recomendada uma avaliação dietética para saber qual nutriente esta carente na alimentação”, afirma Maria Gabriela Goulart, nutricionista. Contudo, há outros causadores das câimbras. A falta de hidratação é um dos principais motivos desse problema, exigindo mais água no organismo. “A água é de extrema importância para agir contra as câimbras, já que altera a diluição sanguínea e interfere diretamente no desequilíbrio hidroeletrólítico”, explica Maria Gabriela. Porém, se câibra ainda aparecer durante suas passadas, Santos explica o que deve ser feito neste momento de dor. “A melhor forma amenizar o problema seria alongar a área na hora da contração. Esta prática estimula a circulação local e promove a irrigação dos vasos e por consequência a reposição dos nutrientes perdidos, acabando com a dor em poucos segundos”, sugere. Massagear a área, esfregando o músculo afetado também pode ser uma boa opção. O descanso é importante na recuperação da dor, por isso, quando sentir a câibra, é importante que o atleta não force os músculos, reponha os nutrientes perdidos e relaxe. Confira a lista de alimentos indispensáveis para prevenir e agir contra a câibra - Abacate - Agrião - Água de coco - Alho - Ameixa seca - Banana - Beterraba - Brócolis - Carne vermelha - Couve - Espinafre - Farelo de aveia - Farelo de trigo - Feijão de soja - Feijão preto e branco - Frutos do mar (ostra, mexilhão, polvo) - Frutos oleaginosos (amêndoa, amendoim, nozes, avelã, pistache, castanha de caju, castanha do Pará) - Grão de bico - Melancia - Melão - Pinhão - Quiabo - Salmão - Semente de abóbora - Suco de laranja - Tomate - Truta - Tubérculos (batatas inglesa e doce, aipim ou mandioca, batata cará, inhame). Esta notícia foi acessada em 01/09/2010 no sítio O2 Por Minuto Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.