

CÃIBRA



Prof. Stella Monteiro
Metas Sport & Entretenimento

A cãibra (ou cãimbra) é uma contração súbita, de curta duração e, geralmente dolorosa de um músculo ou de um grupo muscular. Ocorrem com mais frequência durante ou após atividades físicas intensas, mas também são comuns durante o repouso, como por exemplo, durante o sono. O desaparecimento da mesma, na grande maioria das vezes, ocorre subitamente.

São várias as causas das cãimbras, dentre elas podemos citar:

- produção de metabólitos tóxicos durante o exercício intenso (como amônia e ácido láctico)
- fatores ambientais como temperaturas extremas do ambiente (muito quente ou muito frio)
- desidratação
- deficiência de sódio
- deficiência de potássio
- deficiência de cálcio
- deficiência de magnésio

Prevenção:

Através da alimentação você também pode prevenir o aparecimento das cãimbras. Aqui vão algumas dicas:

- Beber pelo menos 1,5 litros de água por dia irá levar a um fornecimento de água suficiente. Lembre-se que quando você sentir sede já é um sinal de que seu corpo está desidratado. O consumo de água deve ser constante e ao longo do dia!
- Uma dieta equilibrada rica em frutas, verduras, legumes, cereais integrais, laticínios desnatados, carnes magras e leguminosas irá fornecer a quantidade de potássio, cálcio, sódio e magnésio suficientes para evitar as cãimbras. Segue abaixo uma tabela com as principais fontes desses minerais.

| Alimento | Quantidade | Potássio |
|-------------------------------|--------------------|----------|
| Pistache | 1 xícara - 64g | 700mg |
| Folhas de beterrabas cozidas | 1/2 xícara - 72g | 654mg |
| Ameixa seca | 10 unidades - 85g | 633mg |
| Marisco no vapor | 100g | 628mg, |
| Abacate | 1/2 unidade - 100g | 602mg |
| logurte baixo teor de gordura | 1 xícara - 245g | 573mg |
| Amêndoa | 1/2 xícara - 78g | 536mg |
| Batata assada com casca | 1 unidade - 122g | 510mg |
| Banana | 1 unidade - 118g | 467mg |
| Acelga cozida | 1/2 xícara - 88g | 480mg |

A vida sem metas não tem graça! Pratique.