

O maior guia de saúde do Brasil

viva saúde

PEDRAS NOS RINS

Dieta reduz a volta das terríveis crises



14 dúvidas que assustam as mães de primeira viagem



Você será o **superchef** da sua saúde

Segredos culinários

PARA NUNCA ADOECER

Com apenas 11 ingredientes fáceis de encontrar é possível preparar pratos com o poder de blindar o corpo e diminuir o número de visitas ao médico

SEXO (DES)PROTEGIDO

O ranking das DST que estão crescendo entre os brasileiros

EXCLUSIVO: AUGUSTO CURY

"ATENÇÃO, PENSAR RÁPIDO AFETA O ENVELHECIMENTO"

EDIÇÃO 157 - PREÇO R\$ 10,90





Malhação *contra cãibra*

Se você sofre desse mal, saiba que é preciso treinar para evitar que os espasmos musculares apareçam e causem aquela dor profunda

texto DANIEL NAVAS fotos ADRIANO CAMPOS

Você está lá, dormindo o sono dos justos, quando, de repente, sente aquele puxão na panturrilha. A dor é tão intensa que fica difícil segurar o grito no meio da madrugada. Este é mais um episódio da famigerada — e tão terrível — câibra, que grande parte das pessoas já teve o desprazer de sentir.

Existem diversas teorias sobre o motivo de esses espasmos surgirem. Uma delas é a chamada teoria da fadiga e sobrecarga muscular. “Ocorre quando o corpo sofre uma atividade muscular muito intensa, provocando a hiperexcitação do músculo”, explica Rodrigo Rabbottini, fisioterapeuta especializado em terapia manual e postural (PR).

Capriche na hidratação

Outras duas hipóteses estão ligadas à falta de hidratação e à deficiência de alguns minerais e vitaminas, que impedem que as células musculares realizem as trocas metabólicas necessárias. “Durante o exercício, a contração muscular aumenta a produção de calor, principalmente se for realizado em ambiente quente e úmido. O acúmulo de calor no organismo pode elevar a temperatura corporal e nosso organismo recorre a uma sudorese intensa, que provoca a perda de água e eletrólitos (principalmente magnésio, cloro, sódio e potássio). O que, por sua vez, aumenta muito a chance de aparecer a câibra”, esclarece Luciano Pontes Júnior, fisiologista do exercício, professor da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH/USP).

Há, também, a hipótese de falta ou excesso de cálcio circulando no organismo. Isso, porque o nutriente é um mineral que participa diretamente da contração muscular e, se tiver em demasia ou em carência, vai favorecer o aparecimento desses espasmos musculares.

Grupo de risco

Diante dessas teorias, pode-se afirmar que diversas doenças e situações podem desencadear as câibras. Pessoas com problemas de circulação e aterosclerose (que é o acúmulo de placas de gordura,

colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias), restringindo o fluxo sanguíneo, são alguns exemplos.

O enrijecimento dos vasos sanguíneos provoca a redução do sangue e nutrientes para os músculos, o que causa o problema. “Nesse grupo, encontram-se os idosos, que, em sua maioria, fazem uso de diuréticos, podendo causar desidratação e, consequentemente, os espasmos”, aponta Felipe Savioli, ortopedista especializado em Medicina Esportiva (SP).

As gestantes também podem sofrer com as câibras, principalmente nas coxas e panturrilhas, que recebem o excesso de peso vindo de todo o corpo. “Além disso, outro fator para a contração involuntária é o organismo passar por alterações de alguns eletrólitos, como a baixa concentração de potássio, cálcio e magnésio”, afirma Pontes Júnior. Já os diabéticos tendem a ter o problema por conta da desidratação provocada pela hiperglicemia.

De olho na alimentação

E por conta da deficiência de alguns nutrientes no organismo, verificar o que se coloca dentro do prato ajuda, e muito, a reduzir as chances de a câibra atacar novamente. “A alimentação contribui porque vai repor e manter o equilíbrio dos sais minerais do organismo, principalmente o magnésio e o potássio. Mas é importante saber que não adianta uma alimentação equilibrada somente no dia de realizar uma atividade física. É preciso manter regularidade”, ensina Rabbottini.

Portanto, a partir de agora, não se esqueça de colocar na lista do supermercado itens como água de coco, para hidratação, banana, mamão, tomate, feijão e aveia (ricos em potássio). Também não deixe de incluir leite e derivados, couve, brócolis, sardinha, salmão e amêndoas, poderosos quando o assunto é o cálcio (se você estiver com deficiência desse nutriente). Já para aumentar o nível de magnésio, os mais indicados são espinafre, germen de trigo, castanha-do-pará, sementes de abóbora, acelga, lentilha e abacate. ▶

A alimentação contribui para manter o equilíbrio nutricional que previne a dor. Mas não adianta focar na dieta só antes do exercício

ESTICA E PUXA

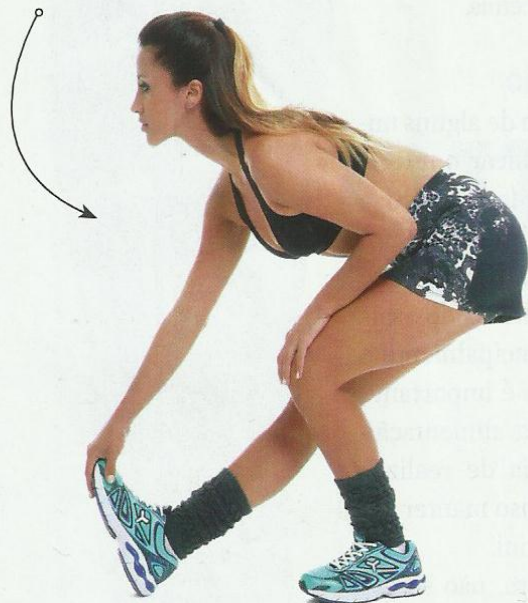
Outra ótima maneira de tentar prevenir a cãibra é realizar treinos de alongamento. “Uma pessoa que não tenha o hábito de alongar e, por isso, possui encurtamento muscular, pode ficar mais suscetível à instalação dos espasmos”, aponta Rodrigo Rotta, gestor de Medicina e Desempenho da Academia Reebok, que montou o treino que apresentamos a seguir

Posterior de coxa e panturrilha

Posição inicial: Em pé, com os pés na largura dos ombros.

Execução: Estenda a perna direita à frente do corpo, deixando apenas o calcanhar encostado no chão. Com a coluna semiflexionada, leve a mão direita de encontro com o joelho direito, servindo como base de apoio. Então, leve a mão esquerda em direção à ponta do pé esquerdo até sentir um leve desconforto. Ao permanecer no tempo estipulado, troque de lado.

Frequência: permaneça 1 minuto e 30 segundos de cada lado.

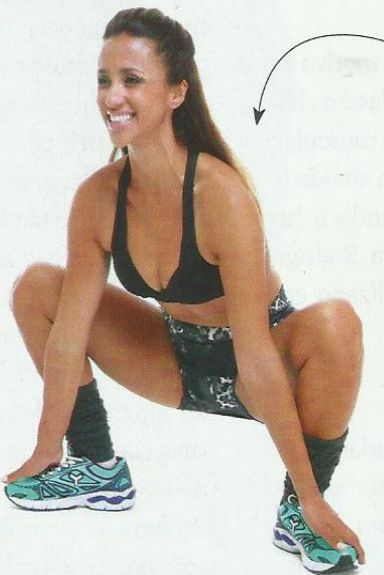


Todo o membro inferior

Posição inicial: Em pé, com os pés afastados na mesma direção dos ombros.

Execução: Deslize o pé esquerdo para trás, na mesma direção do pé direito, até que as mãos encostem no chão. O joelho direito se flexiona de forma que não ultrapasse a linha da ponta do pé. A perna esquerda se mantém completamente estendida.

Frequência: permaneça 1,5 minuto em cada lado.

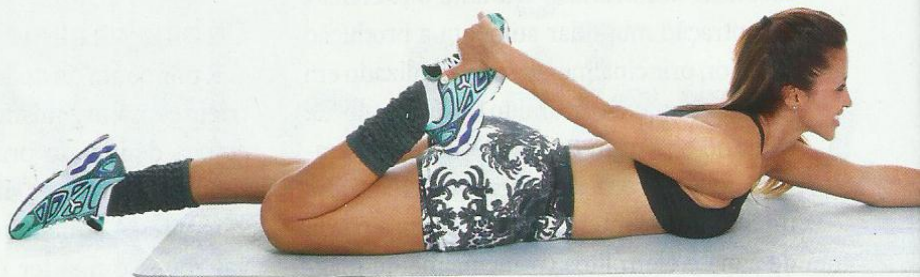


Músculo adutor

Posição inicial: Em pé, com os pés afastados mais que a largura dos quadris.

Execução: Agache com as pontas dos pés abertas. Pressione os cotovelos contra os joelhos e relaxe sentindo os músculos internos da coxa alongarem.

Frequência: permaneça 1 minuto e 30 segundos nessa posição.



Parte posterior da coxa

Posição inicial: Deite de bruços com os braços em repouso.

Execução: Com a mão direita, pegue o pé direito e puxe-o em direção ao quadril.

Frequência: permaneça 1,5 minuto em cada lado.

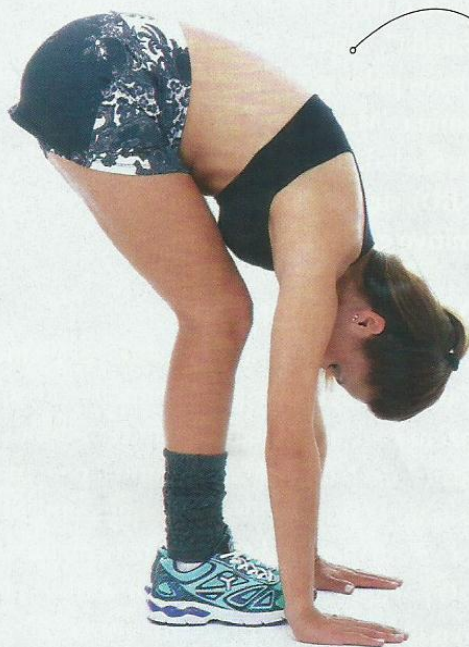


Abdução e rotação lateral do quadril com o joelho estendido

Posição inicial: Em pé, com os pés afastados um pouco mais que a largura dos ombros.

Execução: Flexione o joelho esquerdo e mantenha os pés encostados no chão. Estenda a perna direita lateralmente, colocando apenas a ponta do calcanhar no chão. Evite que a ponta do pé esquerdo ultrapasse a linha do joelho. Volte à posição inicial.

Frequência: permaneça 1,5 minuto em cada lado.

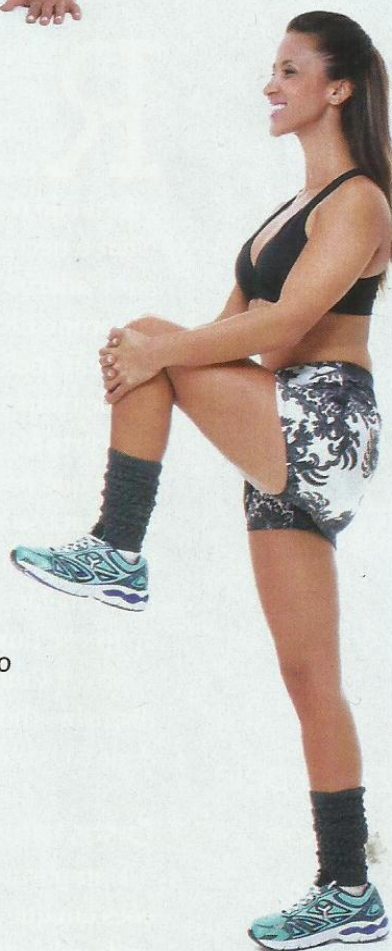


Flexão de tronco com joelhos flexionados

Posição inicial: Em pé, com os pés na largura dos ombros.

Execução: Deixe os joelhos levemente flexionados e leve as palmas da mão em direção ao chão. Tente encostá-las no solo. (Caso a posição esteja fácil, estenda os joelhos até sentir um leve desconforto.)

Frequência: permaneça 1,5 minuto de cada lado.



DEU CÃIBRA! O QUE FAZER?

Se ela for de moderada a leve, a indicação é realizar o alongamento da região. Agora, se a dor for intensa, esqueça a extensão. Isso causaria uma forte lesão nas fibras musculares, podendo levar ao estiramento do local. Então, o mais recomendado é realizar massagens para estimular o músculo e a circulação e eliminar o excesso de cálcio e subprodutos das células. Além disso, colocar bolsa de água quente também ajuda bastante.

Durante o exercício, a contração muscular aumenta a produção de calor, especialmente em ambiente quente e úmido. Mantenha-se hidratado

Alongamento de quadril

Posição inicial: Em pé, com os pés na largura dos ombros.

Execução: Mantenha o joelho esquerdo estendido. Evite projetar o tronco para a frente. Levante o joelho direito, segurando com as duas mãos em direção ao tórax. Volte à posição inicial e repita com o joelho esquerdo.

Frequência: permaneça 1,5 minuto de cada lado. ■