



As câibras são contrações musculares súbitas e involuntárias que provocam dores. Elas ocorrem em maior frequência nos músculos da perna, principalmente na panturrilha.

O aparecimento de câibras é muito comum e pode ocorrer durante ou após a prática de exercícios intensos, ou até mesmo em repouso. Muitas pessoas acreditam que as câibras são causadas somente pela falta de potássio no corpo (e que comer bananas é suficiente para evitá-las). Porém, a falta de potássio corresponde a uma fração muito pequena dos fatores que levam ao aparecimento de câibras. Você sabe o que pode causá-las?

1. Quando realizamos um exercício físico muito intenso, o corpo acumula algumas substâncias que podem causar câibras.

2. O aumento da temperatura do ambiente pode provocar as “câibras induzidas pelo calor” por elevação da temperatura corporal. Isso acontece geralmente com pessoas que treinam ao ar livre nos dias de verão. No frio, as câibras podem ocorrer por causa da má circulação sanguínea.

3. A desidratação é um dos fatores considerados mais importantes para o aparecimento de câibras. A falta de água prejudica todas as funções do corpo e pode fazer com que o músculo tenha contrações involuntárias. Além disso, ela também está relacionada à falta de sódio e potássio perdidos no suor.

4. Não é o potássio, mas sim o sódio, ou a falta dele, que está por trás de muitas câibras. Isso ocorre porque ele participa da contração muscular e, quando suamos muito e não fazemos sua reposição corretamente, prejudicamos toda a ação muscular.

5. O potássio pode causar algumas câibras, uma vez que também está associado à contração muscular, porém, nenhum estudo mostrou que ele seja um fator decisivo e único.

6. A falta de cálcio têm sido apresentada como um dos fatores importantes para o aparecimento de câibras. Assim como o sódio, ele tem papel decisivo na contração muscular e sua falta pode prejudicar todo o mecanismo, gerando contrações involuntárias.

7. Fazer treinos muito puxados e não descansar corretamente também está na lista dos fatores que provocam câibras. Quando a musculatura está muito cansada, ela não consegue trabalhar direito.

Qualquer que seja o motivo causador das câibras, elas são doloridas, podem prejudicar a

performance e até levar a lesões mais graves como estiramentos. Portanto, o ideal é tentar evitá-las. Para isso, aqui vão algumas dicas:

- Beba muito líquido antes, durante e depois do exercício.
- Consuma bebidas isotônicas após treinos longos e cansativos para garantir a reposição dos minerais perdidos no suor.
- Consuma frutas e verduras variadas durante o dia. Somente com a ingestão de vitaminas e minerais garante o equilíbrio dessas substâncias no organismo.
- Não esqueça de alongar-se adequadamente após os treinos.
- Descanse o tempo suficiente depois de um treino forte.

Carolina Carnevalli  
Nutricionista Funcional  
CRN 3 20256  
carolina@ciclismobr.com.br