CORPO

Como manter CABELOS CURTOS lindos iguais aos de Juliana Paes, Fe Vasconcellos e Cláudia Abreu

EDITORA escala

MONIQUE ALFRADIQUE
Corpo definido com mix de musculação e boxe

KOMBUCHA, A BEBIDA PROBIÓTICA *que as celebs estão tomando para regular o intestino e perder peso*

É HIDRO, MAS É POWER!

Faça os 6 exercícios na piscina do prédio ou do hotel e detone **500 calorias**

BELEZA NO VERÃO

11 truques para o make durar no calor + novas cores e texturas de batom + filtro solar que não deixa a tattoo desbotar

MINDFUL EATING aprenda a técnica de comer consciente capaz de controlar a gula e emagrecer

EDIÇÃO 337 - PREÇO R$ 12,90
ISSN 0104-7612

Ai, deu cãibra!

Desvendamos pelo menos cinco razões que podem fazer essa dor chata aparecer e estragar todo o seu treino

POR DANIEL NAVAS

O dia foi cansativo, repleto de reuniões e você, claro, quis fechar o dia com um treino caprichado para aliviar o estresse. Ou se empolgou com a série nova na academia e, na metade das repetições, sente aquela dor que parece repuxar o músculo da coxa ou da panturrilha. É a cãibra dando o ar da graça. O problema, uma contração muscular involuntária, tem diversas causas e "as mais comuns são excesso de sobrecarga, falta de alongamento e desidratação", aponta Fellipe Savioli, ortopedista e médico do esporte (SP). A gente detalha agora como você pode mandar o incômodo para bem longe da malhação.

ALÉM DA BANANA

Não é só banana que resolve cãibra, não. Outros alimentos têm papel importante na proteção dos músculos contra o incômodo. Anote: chocolate amargo, vegetais verde-escuros (couve, espinafre, rúcula, agrião, mostarda), brócolis, grão-de-bico, abacate, água de coco, algas marinhas, nozes, castanhas, sementes de abóbora e de girassol e sal do Himalaia devem ter seu lugar no carrinho de supermercado de quem não quer sofrer com essas contrações doloridas.

1. VOCÊ NÃO CUIDA DA RECUPERAÇÃO PÓS-TREINO

Às vezes, tudo de que você precisa para prevenir cãibras é agendar uma massagem desportiva com mais frequência. A técnica, bastante usada por atletas profissionais, é feita com manobras fortes e ágeis, que estimulam a circulação e ajudam a liberar o ácido láctico após a atividade. "O acúmulo dessa substância no organismo também é causador das cãibras", esclarece Fabyola Bunin, massoterapeuta e proprietária do Acqua Brasil Spa, no Rio de Janeiro.

2. ESTÁ TOMANDO REMÉDIOS QUE SÃO VILÕES

Diuréticos e estatinas (usadas no tratamento do colesterol alto) aumentam a ocorrência de cãibras por provocar desidratação e interferir no metabolismo de sódio, potássio, magnésio e outros minerais. A má circulação sanguínea é outra vilã, pois afeta a quantidade de sangue injetada nas células musculares e favorece os espasmos. Nesse último caso, uma boa solução é colocar as pernas para o alto algumas horas por dia. "Isso melhora o retorno venoso, ou seja, o transporte de sangue das pernas para o resto do corpo", esclarece Leandro Pessoa Olivério, especialista em fisiologia do exercício e diretor técnico da LPO Assessoria Esportiva (SP).

3. NÃO SE HIDRATA COMO DEVE DURANTE O EXERCÍCIO

Respeitar os seus limites e não treinar além da intensidade para a qual seu corpo está preparado é mais uma atitude chave para evitar as dores. "Lembre-se que toda atividade física aumenta a temperatura corporal e, para equilibrá-la, o organismo recorre à sudorese. Nesse processo, acontece a eliminação de água e eletrólitos (minerais como sódio, potássio e magnésio)", descreve Leandro Olivério. "Sem a concentração adequada desses minerais nas células musculares, a condução nervosa fica prejudicada e é isso que pode favorecer o aparecimento das cãibras", completa o fisiologista.

4. VOCÊ PULA O ALONGAMENTO

Apesar de as cãibras poderem afetar qualquer músculo do corpo, são as pernas – principalmente as panturrilhas – que costumam sofrer com mais frequência. Isso porque essa musculatura suporta o peso do corpo todo e, durante a atividade física, é responsável por impulsioná-lo, seja na corrida, seja em um salto no crossfit ou em uma pernada na natação. A primeira medida para tentar acabar com os espasmos, portanto, é não fugir da área de alongamento da academia. "Ao trabalhar flexibilidade, você fortalece a contração muscular e evita que o organismo entre em fadiga precocemente, prevenindo a cãibra", explica o ortopedista Fellipe Savioli.

> **Na hora da dor, pare o exercício e faça um alongamento da musculatura. "Água de coco, bebidas repositoras hidroeletrolíticas ou cápsulas de sais evitam cãibras em treinos vigorosos ou com duração superior a 1 hora", sugere a nutricionista Laís Murta (SP). A dica é mais importante ainda no calor, quando a transpiração é mais intensa e o risco de desidratação, maior**

5. SEU CARDÁPIO É POBRE EM MINERAIS

Talvez você já tenha escutado de alguém que "tem tendência a ter cãibra", mas não existem estudos que apontem a relação de fatores genéticos com o aparecimento do problema, como comenta o ortopedista Idemar Monteiro, do Hospital Rio D'Or, no Rio de Janeiro. Por outro lado, a história de que comer banana reduz as chances de sentir cãibra não tem nada de mito. A fruta é rica em magnésio, potássio e cálcio, minerais que, em déficit no organismo, podem causar os espasmos. Se a causa da cãibra for outro elemento, como o sódio, por exemplo, somente a banana não vai resolver seu drama. "Por isso, o ideal é unir a hidratação com a reposição eletrolítica", afirma Idemar. E não esquecer de incluir na dieta outras fontes dos minerais anticãibra (veja no quadro "Além da banana").

SUCO ANTICÃIBRA

INGREDIENTES

- 1/2 banana madura congelada
- 1 folha de couve
- 1 copo (200 ml) de água de coco
- 1 pitada de sal do Himalaia
- 1 pedaço de gengibre

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba 1 vez por dia.