

# Minerales para evitar la contracción muscular

Se tiene la creencia popular de que los minerales responsables de los calambres son el potasio y el magnesio o más bien la falta de estos. Sin embargo, no es así y mucho cuidado con sobrepasar las cantidades de potasio y además existen otros minerales implicados en la contracción muscular.

## 1.- SODIO

Es el mineral más importante del plasma. El sodio favorece la retención de líquidos. Interviene en la contracción muscular así como en la transmisión nerviosa y participa en otras muchas funciones relacionadas con el metabolismo. A destacar la absorción de glucosa por parte de la mucosa del intestino y la captación por parte de las fibras musculares. Es regulado por el riñón, el cuál, puede eliminarlo o reabsorberlo para mantener constante sus valores. Si recibe poco sodio, elimina poco y si recibe demasiado, lo elimina en proporción.

Una dieta diaria suele aportar entre dos y tres gramos al día. La principal fuente de sodio es la sal de mesa (cloruro de sodio). También se encuentra en los cereales, pan, queso y en alimentos de tipo procesado, como en los ahumados, por ejemplo.

## 2.- POTASIO

Los plátanos tienen fama de ser la pócima mágica contra los calambres porque contienen potasio. El potasio se encuentra prácticamente en su totalidad en el interior celular y junto con el sodio y el cloro, regulan el equilibrio hídrico del organismo. Regula el Ph sanguíneo y algo muy importante es la síntesis del glucógeno hepático y muscular.

Situaciones en las que se puede necesitar un mayor aporte de

potasio serían las siguientes:

- Si sudas en exceso.
- En la recarga o sobrecarga de glucógeno por que el potasio interviene en la síntesis del glucógeno.
- Si has sufrido vómitos o diarreas por distintas causas.
- Si eres excesivamente goloso, ya que el potasio interviene en el proceso de refinado del azúcar.

Al igual que ocurre con otros minerales, si debes tomar antibióticos o antiinflamatorios, el potasio tiene problemas para absorberse. Este caso sí puede ser causa de calambres si tienes una competición inminente. Si tienes una competición en breves días y has estado tomando antibióticos o antiinflamatorios en los días previos, tienes muchas más posibilidades de sufrir calambres ese día.

En caso de falta o déficit de potasio, puedes sufrir debilidad muscular, problemas relacionados con la contracción muscular e incluso alteraciones en el ritmo cardiaco.

El potasio no es un mineral al que tengas que recurrir en la farmacia, salvo prescripción médica. Suplementos exclusivos con potasio pueden ocasionar arritmias.

### **3.- CALCIO**

Uno de los minerales olvidados a nivel muscular ya que parece ser que sólo sirve para formar huesos. Y sin embargo es otro de los minerales que interviene en las contracciones musculares y en la transmisión de los impulsos nerviosos. De todos los minerales existentes en el organismo el calcio supone un 40%. Para que el organismo pueda absorber el calcio necesita vitamina D. En nuestro caso no creo que tengamos problemas a la hora de producir esta vitamina que se asimila de forma natural al exponerse a la luz solar.

Situaciones en las que se puede necesitar un mayor aporte de calcio, serían las siguientes:

- Consumo excesivo de proteínas
- Consumo excesivo de sal
- Intolerancia a la lactosa
- Los oxalatos y fitatos de los vegetales. Estos elementos están contenidos abundantemente en harina integral, legumbres y almendras.
- Exceso de fibra.
- Café
- Administración de fármacos como antibióticos y diuréticos.

Sin lugar a dudas la mejor fuente de calcio, se encuentra en productos lácteos y derivados. En especial en el queso. De todas las formas cada día hay mayor número de personas que no asimilan correctamente los productos lácteos, debido a la intolerancia a la lactosa.

En caso que tengas intolerancia a la lactosa existen otros alimentos como las legumbres, verduras, frutos secos y gran parte del marisco que tienen un alto contenido en calcio. Las semillas de sésamo son muy ricas en calcio.

#### **4.- MAGNESIO**

Si sudas mucho se elimina abundantemente por el sudor.

La falta de este mineral puede provocar estados de cansancio, apatía, calambres, contracturas, arritmias y dificultad de concentración. En estados depresivos también se han encontrado unos valores bajos.

El corazón necesita magnesio para funcionar ya que ayuda a relajar los tejidos musculares a nivel arterial. De este modo la resistencia a la que son sometidas las arterias después de cada latido, se ve mitigada.

Mejora la absorción de las vitaminas del grupo B, así como la vitamina C y la vitamina E, dos potentes antioxidantes. Ayuda a la eliminación del calcio por lo que valores bajos de

magnesio pueden facilitar la formación de piedras en el riñón y en la vesícula.

La cantidad diaria recomendada está comprendida entre 300 y 400 mg, teniendo en cuenta que de todo el que se ingiere a través de la alimentación no se absorbe más que un 40% aproximadamente.

Fuente: @chemaArguedas