

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