LES RAMPES ESTAN RELACIONADES AMB LES CARÈNCIES NUTRICIONALS

23 maig, 2017

Les rampes musculars són espasmes dolorosos i mantinguts en el temps d'un múscul o grup muscular. Hi ha més d'una causa que pot provocar les rampes:

- Solen aparèixer en músculs que prèviament ja estaven escurçats.
- Hiperactivitat del nervi perifèric.
- La calor.
- Malalties neuromusculars.
- Carències nutricionals.

Les rampes d'origen nutricional:

Les carències nutricionals d'alguns minerals o vitamines poden generar desequilibris electròlits que afavoreixen l'aparició de les rampes. Aquests micronutrients poden estar mancats degut a :

- Dèficit d'ingesta.
- Excessiva pèrdua dels mateixos per sudoració excessiva.
- Falta de reposició d'electròlits desprès d'un exercici intens i/o realitzat sota condicions de calor important.

Quins són els minerals que intervenen en l'aparició de rampes?

Els principals minerals implicats en l'aparició de rampes musculars són el **calci, potassi, magnesi, i sodi**. Cadascun d'aquests minerals té una funció fisiològica cel·lular.

- CALCI: És un mineral fonamental en la producció de la

contracció muscular. Els seus nivells baixos provoquen irritabilitat muscular.

Lactis com la llet de vaca. Formatge i iogurt.

Peix com el salmó, sardina i seitó.

Verdures tipus com la col, coliflor, bledes, espinacs, ceba, bròquil…

Llegums: cigrons, llenties, les mongetes i la soja.

Fruits secs: ametlles, nous, llavors de gira-sol,…

- POTASI: Té una funció molt important a l'hora de transmetre l'impuls nerviós a través de la paret cel·lular. La seva funció és la de garantir la relaxació muscular.

Carns, tant les vermelles com les de pollastre.

Peix com el salmó, bacallà, les sardines.

Fruites son una font de potassi com el plàtan, alvocat, fruites cítriques, el meló, kiwi, albercoc…

Verdures com el bròquil, les patates, tomàquets i la carbassa.

Lactis com el iogurt i la llet.

Fruits secs com les nous.

Cereals integrals

- SODI: El dèficit de sodi afavoreix el desequilibri de ions en ambdós costats de la membrana muscular.

Sal, productes enllaunats, aigua, peixos, carns processades.

- MAGNESI: És un ió de gran importància i fonamental per una adequada excitabilitat nerviosa i per la contracció muscular.

- **Llimona, figues, blat de moro, fruits secs, vegetals i hortalisses, llavors senceres, xocolata…**

Podem concloure que mantenint una dieta equilibrada difícilment es tindran aquestes carències nutricionals que poden ser les causants de les rampes.