

# COMBATRE LES RAMPES: NO-CRAMP

20 gener, 2025



Les rampes musculars no distingeixen entre amateurs i professionals; poden afectar a qualsevol esportista, en el moment més inesperat, interrompent entrenaments i competicions per l'intens malestar que causen. Són tan habituals i sobtats que ja es busquen estratègies que no només siguin immediates després de patir la ramba, sinó que s'està investigant com a mesura de tractament per preveure'ls i minimitzar-los.

Les opcions que existeixen quan les rampes musculars sorgeixen de sobta, hi ha solucions populars com el seu consum de cogombres, especialment entre esportistes durant els descansos o en moments crucials d'una competició.

Les rampes musculars són contraccions súbdites, involuntàries i doloroses dels músculs, que poden durar des d'uns pocs segons fins a varis minuts. Encara que poden afectar qualsevol part del cos, els músculs de les cames són els més propensos a

experimentar-los. Aquests episodis són més comuns durant o després de l'exercici físic, especialment en ambients calorosos, però també poden sorprendre't durant la nit.

## **Causes de les rampes**

Poden ser provocats per una varietat de factors, incloent la deshidratació, desequilibris electrolítics, o fatiga muscular extrema. Per això, entendre els possibles mecanismes és fonamental per mitigar-los i mantenir un rendiment òptim:

- **Deshidratació:** la falta d'aigua en el cos pot provocar desequilibris electrolítics, afectant la funció muscular.
- **Desequilibri d'electròlits:** Alguns com el potassi, magnesi, calci i sodi juguen un paper crucial en la contracció muscular. El seu desequilibri pot desencadenar rampes.
- **Fatiga muscular.**
- **Mala circulació.**
- **Temperatures fredes**

Darrerament, hem pogut veure que un equip top de Primera Divisió utilitzava fa molt poc un medicament concentrat anomenat NO-CRAMP. És un líquid anti rampes que elimina les rampes i contractures muscular de forma immediata i que a més ens aportarà vitamines i minerals.

## **¿Què és el NO-CRAMP i com ha de prendre's?**

Malgrat encara no s'ha aconseguit explicar completament els mecanismes que ajuden a actuar sobre les rampes musculars, existeixen varies teories que ens donen llum en como actua el NO-CRANM quan ja han aparegut les rampes.

- **Reposició d'electròlits:** Una de les explicacions més intuïtives es que el suc de cogombre ajuda a reposar els

electròlits perduts durant l'exercici intens o de sudoració. Els electròlits, com el sodi i el potassi, són essencials per la funció muscular normal. El seu desequilibri o deficiència pot contribuir al desenvolupament de rampes musculars. En consumir aquests suc de cogombres, rics en i, en menor mesura, en altres electròlits, es pot ajudar a restablir l'equilibri electròlit necessari pel funcionament muscular adequat.

- **Estimulació de reflexes neurals:** Un teoria més recent suggereix que el suc de cogombres podria alleujar les rampes musculars a través d'una acció neuromuscular més que per la reposició directa d'electròlits. Aquesta teoria es basa massa com per que el canvis en els electròlits es distribueixin i surtin efecte a tot el cost. El mecanisme proposat implica a l'estimulador dels receptors en la boca, la gola i l'estomac en consumir el suc de cogombre. Aquesta estimulació enviaria senyals a través del sistema nerviós que podrien inhibir les neurones motores hiperactives responsables de les rampes. Els investigadors creuen que l'àcid acètic (present en el suc de cogombres) és el principal agent darrera d'aquesta resposta reflexa, activant possiblement reflexos que modulen l'activitat neuronal a la medul·la espinal.
- **Efectes antiinflamatoris:** Encara menys discutida en el context del es rampes musculars, altre possible via podria ser l'efecte antiinflamatori del vinagre trobat en el suc de cogombres. La inflamació pot afectar la funció muscular i contribuir a la sensació de rampes. Al proporcionar un efecte antiinflamatori, malgrat indirectament, el suc de cogombres podria ajudar a reduir la predisposició de les rampes.

### ¿Com prendre NO-CRAMP?

Incorporar aquesta estratègia nutricional és senzilla. Encara que el principal mecanisme, sembla no tenir relació amb la

prevenció de rampes, podria resultar interessant consumir-lo 15-30 minuts abans com a mesura de minimització dels riscs. No obstant, el millor moment per prendre NO-CRAMP és tan aviat com identifiquis els símptomes, de que la rampa muscular aparegui. Quan això passi, pots aplicar dues estratègies diferents. Una, ingerir el NO-CEAMP, o fer un esbandida durant 30 segons i després escopir el contingut. És important consumir-lo amb moderació. El seu alt contingut de sal i àcid podria ser perjudicial per persones amb hipertensió o problemes gàstrics. Per això, consulta amb un professional que et pugui assessorar.