

# NUTRICIÓ I RAMPES MUSCULARS



Siguis futbolista professional o amateur, segur que has patit alguna vegada, les rampes musculars són una plaga per tots els esportistes, ja que produeixen dolor, molèstia i poden arribar a lesionar, si vols que les rampes formen part del teu passat, és important tenir en compte una sèrie de dades per enfrontar-te i combatre amb eficiència en les rampes.

Les rampes musculars es presenten quan un múscul és tensa (contrau) sense que un tracti de fer-ho. El múscul és tensa i no es relaxa. Les rampes poden comprometre tot o part d'un o més músculs. Els grups musculars més comunament involucrats són en la part posterior de la cama/panxell, en la part posterior de la cuixa i en la part frontal de la cuixa (quàdriceps).

## **Nutrició**

Els principals minerals involucrats en el desenvolupament d'una rampa són el sodi, el magnesi, el calci i el potassi. Però aquests no són els únics nutrients relacionats amb aquest problema muscular; les vitamines B1 i B3, o inclús la vitamina D i l'E han demostrat la seva influència. Aquests són els minerals que evitaran les rampes musculars.

### • Calci:

El calci participa en el cicle de la contracció muscular, aquest es repeteix fins que el calci surt del reticle sarcoplasmàtic sota l'efecte de l'impuls nerviós, per això en esports que hi ha moltes contraccions i molts esforços repetits el calci juga un paper fonamental, ja que es reposaran els seus dipòsits per tornar a contraure's. Els aliments que contenen calci són

llet, iogurt, formatge, derivats làctics, a més dels fruits secs (ametlles), sardines i llegums.

- **Magnesi:**

El magnesi ajuda a mantenir forts els ossos i dents, ja que ajuda a fixar el calci i el fòsfor en els ossos i dents, a més dona suport a la funció muscular (contracció i relaxament dels músculs). La major part del magnesi en la dieta prové dels vegetals amb les verdures de fulla verda fosca, fruites o verdures, fruits secs o verdures, fruits secs (nous, ametlles, castanyes), llegums, soja, cacau (puresa 90%), cereals de gra sencer, peixos de mariscos.

- **Potassi:**

El potassi és indispensable per mantenir l'equilibri hídric i un nivell estable de la pressió sanguini, així com per assegurar la transmissió dels impulsos nerviosos i la contracció muscular (sobretot cardíaca). Aliments com el plàtan i el kiwi ho contenen, a més de les begudes esportives.

### **Planificació nutricional**

- **Abans de l'exercici:**

- o Iogurt desnatat + cereals + nous
- o Got de llet desnatada + cacau + ametlles
- o Batut de llet desnatada + plàtan + nous

- **Després de l'exercici**

- o Beguda isotònica
- o Gels energètics
- o Càpsules de sals
- o Vials de magnesi
- o Plàtan
- o Galetes salades
- o Barretes energètiques
- o Aigua

- **Després de l'exercici**

- o Batut de llet desnatada amb fruita (plàtan, kiwi...)
- o Kiwi
- o Onça de xocolata negra
- o Galetes salades