

## ALIMENTACIÓ, HIDRATACIÓ, I RAMPES MUSCULARS

Les rampes musculars són un dels temors més extensos en el món de l'esport. Són molts els mites relacionats amb aquest fenomen, i a més a més, la bibliografia al respecte és divergent, i escassa. És per això que encara no hi ha consens sobre els motius fisiològics pels quals es donen les rampes.

S'entén com a rampa la contracció dolorosa, involuntària, i espasmòdica del múscul esquelètic, que succeeix durant la pràctica esportiva, i que no està relacionada amb cap trastorn neuronal, metabòlic, o endocrí. Hi ha moltes teories que intenten donar una explicació a l'origen d'aquestes, però el que està clar és que si hi ha una descompensació electrolítica, ja sigui per una pèrdua de sals minerals, per una deshidratació, o per ambdós casos, serà molt més fàcil que apareguin. Per aquest motiu és tan important trobar una pauta individualitzada que cobreixi els nostres requeriments hídrics.

Els minerals relacionats amb el correcte funcionament de la contracció muscular són:

- **Calci.** El calci és un mineral directament relacionat amb l'excitabilitat muscular. Un dèficit de calci comportaria un ineficient funcionament del sistema de contracció-relaxació del múscul. A més, aquest mineral no està present en grans quantitats en els isotònics, i és per això, que s'ha d'assegurar una ingesta adequada a les necessitats individuals.
- **Magnesi.** Aquest mineral contribueix al correcte funcionament dels músculs i dels nervis. Es troba majoritàriament en aliments d'origen vegetal com les verdures de fulla verda (espinacs, bledes...). Hi ha suplementes de magnesi en forma d'ampolles preparades per prendre abans de la realització d'activitat física.
- **Potassi.** És el mineral que guarda més relació amb la prevenció de les rampes, i a més, l'excedent d'aquest s'expulsa per orina sense problemes, motiu pel qual es pot suplementar de forma "segura". Dit això, sempre serà millor la seva ingesta mitjançant aliments naturals. Una molt bona forma d'aconseguir-ho, és afegir fruites com el kiwi o el plàtan al batut preentrenament.
- **Sodi.** La funció principal d'aquest, és la de mantenir l'equilibri hídric dins i fora de les cèl·lules musculars, i evitar d'aquesta manera, l'aparició de rampes. Dit això, és difícil arribar a patir un dèficit de sodi, i la suplementació d'aquest mineral de manera aïllada pot resultar ser perillosa, a banda d'inefectiva, donant com a resultat una retenció de líquids excessiva, una sobrecàrrega renal, i un augment de la tensió i del risc cardiovascular, entre d'altres.

Per evitar patir rampes musculars, és imprescindible tenir coberts els requeriments diaris individuals d'aquests minerals. Però una correcta ingesta d'aquests electròlits, pot ser insuficient per als esportistes. Això és degut al fet que durant la realització d'activitat física, perdem aquests minerals per mitjà de la suor. Hi ha diverses opcions per tal de reposar aquestes sals durant els entrenaments o les competicions, però les dues més conegudes, i utilitzades són les píndoles de sals, i l'isotònic. Això no obstant, molts gels, barretes, o productes preparats, ja aporten un extra d'aquests minerals.

La pauta de presa de sals i d'hidratació que hauria de seguir cadascú, dependrà de molts factors personals com el pes, la complexió, el metabolisme, la taxa de sudoració individual, però també de factors externs com la temperatura, la humitat, l'alçada... Això no obstant, en línies generals, els homes haurien de procurar beure un mínim de 500ml per hora, mentre que les dones al voltant de 400ml.

Al marge d'això, hi ha altres aspectes relacionat amb les rampes, entre els quals, el que està cobrant més rellevància per la seva creixent evidència és el sobreesforç muscular. Això es deu al fet que amb l'esgotament muscular, aquest perd eficiència en la seva capacitat de relaxació.

Per evitar els problemes causats pel sobreesforç muscular és important respectar el principi de sobrecàrrega progressiva i no forçar la màquina des d'un començament. Així mateix, és interessant fer un treball dels músculs agonistes, és a dir, aquells músculs que treballen conjuntament per a realitzar un moviment. Per exemple, en el cas d'una persona que pateixi de rampes als isquiotibials, hauria de dur a terme un entrenament enfocat al reforç del gluti per, d'aquesta manera, evitar que tot l'esforç recaigui sobre el primer grup muscular, i fer un millor repartiment de la fatiga.

Una altra estratègia per prevenir, i fins i tot per combatre aquestes rampes, són els estiraments.

Finalment, hi ha suplementes enfocats a la prevenció de rampes formulats a base d'àcid acètic. Aquesta substància ha demostrat bloquejar els senyals neuronals promotors de les contraccions involuntàries del múscul esquelètic. L'àcid acètic es troba de forma natural al vinagre, com a resultat de la fermentació. El vinagre amb un major contingut en aquest nutrient és el vinagre blanc destil·lat, però a causa d'aquesta concentració, el seu gust és més fort. Una altra molt bona opció és el suc de poma, que malgrat tenir un contingut més baix d'aquest àcid, té un gust més suau. D'altra banda, el suc de cogombrets és una molt bona alternativa al vinagre convencional, perquè a més d'àcid acètic, també conté el sodi provinent de la sal que li afegixen a la conserva.

En conclusió, no totes les rampes guarden relació directa amb la deshidratació o la pèrdua de sals minerals, però si ens assegurem de dur a terme una pauta adequada d'alimentació i hidratació, disminuïrem clarament el risc de patir-les.