



DISMINUCIÓN DE CALAMBRES E INFLAMACIÓN EN EL ATLETA VEGETARIANO

Los calambres musculares son un problema que algunas personas sufren constantemente; se pueden definir como contracciones sostenidas y dolorosas de ciertos músculos durante la noche (gemelos) o realizando ejercicio (generalmente gemelos, isquiotibiales, cuádriceps o incluso músculos intercostales). Aunque se han asociado diferentes factores de riesgo, no hay una causa específica a la cuál se le pueda echar la culpa directamente. Los atletas vegetarianos pueden tener ciertos factores de riesgo debido a algunas restricciones de alimentos, como por ejemplo, al consumir principalmente alimentos no procesados y que no tienen sal, el bajo consumo de sodio puede llevar a una reducción del sodio sanguíneo y ser un factor que posiblemente desencadene calambres. La deficiencia de electrolitos como el sodio y potasio, llega a ocurrir después de algún tiempo, debido a que se van agotando las reservas en el organismo, ya sea por sudoración prolongada o diluyéndose al consumir sólo agua sin electrolitos. De la misma forma, el consumo limitado de carbohidratos puede reducir la energía disponible para el músculo, y si esto se suma a una deshidratación y a ejercicio de alta intensidad o larga duración, podría ser otro factor que puede estar asociado a los calambres musculares.

Cuando se realiza ejercicio de intensidad alta, o en ambientes calurosos o con alta humedad, existe un proceso inflamatorio en los músculos que en muchas ocasiones lleva a causar cierto daño principalmente en las fibras musculares que se ocuparon más durante el ejercicio, por lo que también se debe tomar en cuenta esta inflamación al momento de consumir algunos alimentos. Otro ejemplo son alteraciones inflamatorias crónicas como osteoartritis o artritis reumatoide en algunos atletas.



Algunas recomendaciones nutricionales que pudieran ayudar a prevenir calambres si eres atleta vegetariano son:



Consumir suficiente sodio de tus alimentos para reponer las pérdidas del sodio en el sudor.

Consumir las frutas y verduras que te aportan potasio también si es que no los consumes habitualmente.



Obtener calcio de diversas fuentes vegetales (hojas verdes, tofu enriquecido, soya, legumbres, jugo de naranja); o bien, productos derivados de la leche.



Consumir los carbohidratos necesarios tanto para tu dieta como aquellos requeridos para el ejercicio que realizas.

Para aquellos atletas vegetarianos que presentan problemas inflamatorios crónicos (o incluso agudos), se ha demostrado que el consumo de ácidos grasos omega-3 ayuda en la dilatación de los vasos sanguíneos, mejora en el flujo sanguíneo y cierta actividad antiinflamatoria, aunque no ha sido demostrado del todo en lesiones deportivas. Una cucharadita cafetera de aceite de linaza, 2 cucharadas de aceite de canola o aceite de soya, una cucharada de linaza o un cuarto de taza de nueces aportan una porción de ácidos grasos omega-3. De la misma forma se ha encontrado que la vitamina D puede tener un efecto de protección en los procesos inflamatorios crónicos como artritis reumatoide y en la osteoartritis.

Generalmente los atletas vegetarianos tienen un adecuado consumo de frutas, verduras, aceites vegetales y algunas hierbas, que contienen ciertos nutrimentos o fitoquímicos que pueden tener propiedades antioxidantes o antiinflamatorias. Algunos antioxidantes como la vitamina C y E ayudan a proteger los tejidos como músculo y articulaciones contra el daño de radicales libres o degeneración por la edad. Así, el consumo de estos antioxidantes naturales como la vitamina C, ayuda a proteger de la pérdida de cartílago y progresión de enfermedades como osteoartritis de la rodilla. Algunos extractos frutales como la granada pueden disminuir el deterioro del cartílago y reducir la inflamación asociada tanto con osteoartritis como en artritis reumatoide. También podemos encontrar algunos de estos antioxidantes en el té verde, té de jengibre, jugo de granada y ensaladas con albahaca y aceite de oliva.

Recuerda que estas recomendaciones deberán irse adaptando de forma gradual en tu alimentación, y que falta mucha investigación para poder concluir al 100% la efectividad de estos efectos sobre el cuerpo.