

É um mito

Acreditar que banana

Previne a cãibra ?



Especialistas confirmam que a cãibra é uma contração muscular súbita, involuntária, muitas vezes dolorosa e que pode durar de alguns segundos até vários minutos .

São muitas as suas causas, que vai desde exercícios em excesso até a falta de uma alimentação rica em nutrientes, que pode ser carboidrato e água.

Existem vários mitos que se formam sobre as causas e os tratamentos da cãibra.

Um deles é a ingestão de bananas, que por tempos, foi utilizada como a maior aliada contra o problema.

Na verdade a banana é uma ótima fonte de potássio e a cãibra não está associada a falta dele. A banana ajuda muito mais pela quantidade de carboidrato que ela tem. Bebidas isotônicas, água e alimentos com sal são métodos mais efetivos para prevenir este tipo ocorrência.

Abuse dos alongamentos e mantenha uma alimentação adequada que conta com carboidratos e cálcio