

## I crampi muscolari

Quando l'attività fisica viene bruscamente interrotta a causa di un forte dolore ad un muscolo, molto simile ad una fitta che però non scompare immediatamente ed impedisce di continuare l'esercizio, questo evento si chiama crampo.

Questa parola molto comune e spesso è utilizzata solo per sentito dire o per sensazioni provate già in precedenza, quindi è importante chiarire il fattore scatenante di questo dolore acuto ed improvviso.

### *Cosa sono i crampi*

*I crampi non sono altro che improvvise contrazioni muscolari involontarie ed autoindotte, che si manifestano generalmente durante un'attività nella quale si compie uno sforzo, sia questa attività sportiva, o lavorativa, o ancor più semplicemente ludica. Il muscolo si contrae tetanicamente, cioè senza più rilassarsi e la contrazione aumenta sempre più, sino a far male ed impedire qualsiasi movimento di quella parte.*

### *Le cause dei crampi*

Sono molte e varie le motivazioni o cause dell'insorgenza del crampo, queste vanno da una alimentazione scorretta, ad una condizione di superallenamento o affaticamento eccessivo, o stress psichico e sempre perché solitamente, queste inducono ad uno squilibrio di elementi nutrienti. Diciamo innanzitutto che queste vengono facilitate dalla perdita di liquidi e sali minerali, ecco il perché della manifestazione durante lo sforzo fisico.

Infatti, quando svolgiamo un'attività perdiamo liquidi. Alcuni penseranno forse che questa frase non abbia senso ed invece tengo a precisarlo, visto che molte volte mi trovo a dover spiegare che *il sudore non è lo scioglimento dei grassi del nostro organismo, ma semplicemente un meccanismo di refrigerazione da parte di quest'ultimo, che consente di non superare una determinata temperatura corporea, al fine di salvaguardarne l'integrità.*

Comunque, durante la sudorazione perdiamo sostanze minerali ed acqua. Questa perdita provoca uno squilibrio elettrolitico nei nostri muscoli. Ecco perché è *importantissimo bere durante un'attività fisica. Le sostanze che decidiamo di ingerire dovrebbero essere a base di sodio, magnesio, calcio, potassio.*

Questo è uno dei metodi per tentare di scongiurare l'insorgenza di crampi. Un altro metodo è fare *stretching* sia prima, che dopo lo sforzo fisico. Inoltre, sarebbe meglio aumentare il lavoro fisico un po' alla volta, senza voler esagerare sin dall'inizio. In questo modo il muscolo si abituerà, adattandosi gradualmente (attraverso la supercompensazione) all'intensità sempre maggiore dell'attività fisica.

Abbinare a questa pratica sportiva, anche un immediato *reintegro di liquidi e sali minerali*, con appositi cibi o bevande che contengano le giuste quantità di sodio, magnesio, calcio e potassio. Ma cosa dobbiamo evitare di ingerire prima di fare un'attività sportiva?

*Antistaminici e diuretici per esempio non sono molto indicati*, favoriscono la perdita di liquidi, gli alcolici neanche a parlarne, oltre a creare sovraccarichi abnormi al fegato favoriscono la disidratazione.

Un'altra piccola attenzione è *evitare di mangiare prima dell'allenamento*, cioè evitare di mangiare in un arco di tempo che può variare dall'ora alle due oer prima dell'allenamento. La digestione utilizza la maggior quantità di sangue del nostro organismo, sottraendo il circolo abbondante di questo, in tutte le altre parti del nostro corpo e predisponendo quindi ipoteticamente i muscoli, all'insorgenza di eventuali crampi.

E al vostro abbigliamento avete mai pensato?

Si dice che il nero (soprattutto alla luce del sole) assorba più calore e che faccia sudare e questa potrebbe essere anche una delle concause di crampo, quindi indumenti chiari saranno più indicati. Particolare attenzione invece va al materiale con cui sono fatti, certo quelli plastificati non aiutano (anche se molte volte vengono proposte come cure dimagranti, ecco che qua poi si sviluppa la concezione che il sudore è lo scioglimento dei grassi), meglio l'utilizzo di capi che assorbano il sudore e fanno traspirare la pelle per garantire così la termoregolazione dell'organismo.

### *La prevenzione è la migliore cura*

Una cura specifica per i crampi non esiste, l'unica soluzione è *reintegrare per prevenire.*

### *Come reagire ai crampi*

Se il crampo è già in atto, evitare di contrarre la parte interessata, cercando invece di rilassarla e massaggiandola sino a che non sentirete la tensione diminuita e allungando gradualmente il muscolo attraverso un esercizio di stretching dolce. Evitate i bruschi movimenti, che non serviranno ad altro che a far contrarre ancora maggiormente e sempre più il muscolo.

Come abbiamo detto all'inizio, i crampi non devono destare troppa preoccupazione, visto che sono semplicemente contrazioni tetaniche dei nostri muscoli... e spesso dovute a cause banali. Ma dobbiamo invece fare attenzione quando i crampi si manifestano continuamente più volte il giorno ed anche quando non stiamo svolgendo alcuna attività fisica.

In questi casi meglio andare dal medico di fiducia che ci aiuterà a capire le cause di queste contrazioni improvvise o ancor meglio a indirizzarci verso un medico specializzato.

[www.trainernet.net](http://www.trainernet.net) di Leonardo Mazzetti