



## Comer bananas não evita câibras, ao contrário do que sugere uma crença popular

Manter uma alimentação saudável e equilibrada, consumindo diariamente vitaminas e minerais, é essencial para o bom funcionamento do organismo. Esse hábito auxilia na prevenção de diversas doenças, como obesidade, anemia, diabetes e hipertensão.

Por isso, é comum ver alguém dizendo que determinado alimento cura ou evita certos problemas de saúde, o que nem sempre é verdade. Um exemplo é a afirmação incorreta de que comer banana evita as câibras — contraturas musculares involuntárias, que ocorrem de forma súbita, em um ou vários grupos musculares, sendo os locais mais comuns as panturrilhas, as coxas, os pés, as mãos, o pescoço e o abdômen.

De acordo com a chefe do serviço de reumatologia do Hospital Moinhos de Vento, Karina Capobianco, as causas mais comuns das câibras são a desidratação, a prática de exercícios físicos extenuantes e a falta de nutrientes minerais e vitaminas — principalmente o cálcio e o magnésio.

A ligação das câibras com a banana está relacionada ao mineral presente na fruta: o potássio. Mas a médica explica que a deficiência do mineral está mais comumente associada à fraqueza e à paralisia muscular do que às fortes contrações musculares:

— A deficiência de potássio também pode ser uma causa, mas geralmente ela está associada às câibras ligadas ao exercício físico, à desidratação e ao uso de diuréticos. As alterações dos níveis de cálcio e magnésio no organismo são mais comuns como causa de câibras do que a de potássio.

Em média, uma pessoa deveria ingerir diariamente no mínimo 4,7g de potássio. Paula Elisa de Oliveira, nutricionista clínica do Hospital Moinhos de Vento, ressalta que a banana não é o alimento que mais contém o mineral, mas acredita que o boato tenha se popularizado pela facilidade em consumir essa fruta.

— Para atingir a quantidade de potássio, a pessoa teria de comer mais de 10 bananas por dia, sendo que 100g de passas de uva têm mais potássio do que a banana. Do ponto de vista nutricional, a banana não seria a primeira escolha para evitar as câibras — explica.

De fato, as principais fontes do mineral são as passas de uva. Em 100g, as passas têm 750mg de potássio – mais do que o dobro da banana que, na mesma quantidade, tem 358mg. A amêndoa, o abacate e a aveia são outros exemplos de alimentos ricos em potássio.

Isso não significa que a banana não traga benefícios. A reumatologista salienta que, como é rica em água, potássio e glicose, essa fruta até pode auxiliar nas câibras induzidas pelo exercício, já que hidrata e fornece energia para os músculos durante a atividade física. Porém, não funciona em todas as situações como prevenção ou tratamento de todas as pessoas acometidas.

#### Outras causas

A imobilização prolongada, o excesso do consumo de álcool e cafeína, o uso de medicações para controlar a hipertensão arterial e doenças como hipotireoidismo, diabetes, hipoglicemia, obesidade e cirrose hepática também podem causar as contraturas musculares. Além disso, as gestantes podem ter problemas com câibras, já que a gravidez provoca deficiência de magnésio e alterações do sistema vascular dos membros inferiores.

#### Como prevenir a câibra

Uma alimentação balanceada, rica em frutas, verduras e legumes, fontes naturais de minerais e vitaminas, associada a uma hidratação adequada às atividades de cada indivíduo, é a principal forma de prevenir as contraturas. Fazer alongamentos antes e depois dos exercícios físicos também é importante.

#### Tratamento imediato

Quando as câibras ocorrerem, os indivíduos devem tentar reverter a contratura com alongamento do(s) músculo(s) acometido(s), mobilizar o músculo na direção contrária a que eles estão contraídos até a dor cessar, fazer massagens suaves ou utilizar compressas quentes para relaxar a musculatura.

Fonte: [Revista Gauchazh](#)

[Read More](#)

---