



# NOTÍCIAS

11/06/2009

CIÊNCIA & SAÚDE

Médicos tentam explicar origens das câibras noturnas.

Episódios são comuns, sobretudo em pessoas mais velhas. Múltiplas causas podem estar ligadas ao fenômeno.

*C. Claiborne Ray Do 'New York Times'*

Por que temos câibra enquanto dormimos ou descansamos?

Na maioria dos casos, não existe causa aparente para as físgadas nos músculos, geralmente na panturrilha, que não estejam associadas a exercícios vigorosos, dizem autoridades médicas. Ataques de câibra à noite são bastante comuns, especialmente em pessoas mais velhas. Eles podem ser muito dolorosos, apesar de não serem, em geral, perigosos.

A maioria das câibras noturnas não está associada a doenças graves por trás, mas diabetes e problemas circulatórios estão entre as condições que devem ser excluídas por um médico, especialmente se a câibra for frequente e severa. A câibra também pode ser um efeito colateral de algum remédio prescrito.

Uma explicação popular para as contrações involuntárias envolve redes de nervos superativas nos grandes músculos da perna. Todavia, não existem evidências conclusivas de que isso é verdade, ou quais causas poderiam estar associadas.

Outros pesquisadores sugerem que as câibras são um efeito da desidratação, conhecida por envolver espasmos após a prática de exercícios. O senso comum sugere beber água o suficiente durante o dia e antes de deitar-se, assim como evitar cobertores pesados que impeçam os dedos do pé de ficarem estirados. Exercícios leves de alongamento podem ajudar.

Se você desenvolver câibra, pode relaxar o músculo físgado com um leve alongamento e uma massagem; caminhar ou ficar de pé, se você aguentar; e talvez um banho morno.



# NOTÍCIAS