



Para los calambres: Papas

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

Cuando pensamos en calambres y contracturas musculares casi siempre pensamos en que los alimentos que nos pueden ayudar a resolver estos molestos y hasta peligrosos episodios son los jitomates, las naranjas o los plátanos. La verdad es que tal vez hemos estado omitiendo un alimento que contiene potasio en cantidades muy importantes y cuyo consumo nos encanta por su versatilidad de preparación, por su delicioso y neutro sabor que combina con casi todo, y por su textura crujiente y color dorado. Se trata de las papas: esas delicias que nos hacen salivar tan sólo de pensar en ellas.

Y es que la papa además de almidones, fibra y vitamina C, nutrimentos por los que es más reconocida, es también una muy buena fuente alimenticia de potasio. Una papa mediana aporta más potasio que una porción de cualquiera de las 20 verduras más consumidas en crudo, y más potasio que la mayoría de las frutas que nos encantan (está en primer lugar cuando se le compara con las 20 frutas más consumidas en crudo). Y nosotros no lo sabíamos.

El potasio es un mineral o nutrimento inorgánico esencial para el cuerpo. Junto con el sodio controla y regula la concentración de minerales en la sangre y en el interior de los tejidos (proceso conocido como presión osmótica); juntos el potasio, el sodio y el calcio se encargan de la contracción y relajación de los músculos. Este proceso requiere de un balance muy específico de los tres nutrimentos inorgánicos y cuando uno se encuentra en cantidades excesivas (como el sodio que por ser un constituyente de la sal es consumido en forma excesiva por la mayoría de nosotros) o deficientes se altera el mecanismo. La consecuencia de un mecanismo de contracción y relajación de los músculos mal equilibrados son los calambres y las contracturas musculares. Estos son frecuentes en los deportistas y personas muy activas físicamente, en personas que viven en climas muy calientes y en aquellos que toman demasiada agua.

Y es que de los tres minerales esenciales para controlar el funcionamiento del sistema muscular, el potasio, como el contenido en las papas, es el que más fácilmente puede presentar una deficiencia. Es eliminado a través de la orina y a través de la sudoración por lo que es fácil perder grandes cantidades. Es



frecuente su pérdida excesiva en climas muy calientes, en situaciones en las que se suda excesivamente como dentro de un sauna o vapor o en eventos deportivos largos. También es frecuente su deficiencia en personas que toman demasiada agua porque producen mucho más orina. Lo malo es que no estamos acostumbrados a consumir grandes cantidades. Para lograr una ingesta adecuada es necesario incluir en nuestra dieta carnes rojas, aves y pescados en cantidades moderadas y casi a diario; una fruta o verdura en cada una de nuestras 5 comidas al día (incluyendo los dos refrigerios que tanto nos recomiendan como estrategias para conservar el peso sano y la salud) y como sabemos, consumir papas y otras verduras y frutas ricas en dicho mineral de manera más frecuente y abundante.

Uno podría pensar que los calambres de ser molestos no pasan y que por lo tanto el potasio es sólo importante para quien realiza deportes de alto rendimiento o larga duración, pero si pensamos en que la falta de potasio afecta a todo el sistema muscular y que los calambres o contracturas pueden no ser tan localizados sino atacar a todas las extremidades al mismo tiempo o a la mitad del cuerpo junto, nos podemos imaginar que estos episodios rebasan lo meramente incómodo. Para no ir más lejos, imagínese las consecuencias de un calambre en el corazón, que es también, no lo olvidemos, un gran músculo.

De manera que, para favorecer la correcta contracción y relajación de todos nuestros músculos y por lo tanto promover el rendimiento físico en cualquier situación y el descanso por las noches, no hay como consumir alimentos ricos en potasio, sobre todo papas que lo aportan de manera especial y en un alimento delicioso, versátil y por todos apreciado.