

Cuando aparecen los calambres suelen aumentar un ácido llamado ácido láctico.

El ácido láctico, o también llamado lactato, es una sustancia resultante del metabolismo de la glucosa cuando usamos a la misma como fuente de energía.

Se produce en el músculo porque necesitamos la glucosa.

Se lleva a cabo en el ejercicio y la cantidad de este ácido va a ser mayor o menor según la intensidad del ejercicio.

Los niveles basales están entre 1 y 2 milimoles, es decir, cuando no estamos en actividad. Máximos de 20 milimoles son los que se han podido observar en caso de actividad de máxima intensidad, es decir, a mayor intensidad, mayor milimoles en sangre de ácido láctico. ¿Por qué ocurre esto? porque a mayor intensidad de ejercicio, necesitamos mayor oxigenación del músculo, y a consecuencia, producimos más ácido láctico.

Así se mejora el entorno físico y la fuerza, ya que es un combustible que nos permite tener mayor resistencia.

Cuando se produce el lactato también se genera un aumento de hidrógenos. Esto hace que la capacidad de fuerza sea mucho menor y que también se reduzca el pH sanguíneo, lo que va a hacer que nos pueda generar algún tipo de calambres, debido a la fisiología que se genera en el músculo por la presencia del calcio. De allí la importancia de hacer regularmente dosajes de calcio en sangre para poder determinar sus concentraciones.