

Por que a dor nas articulações piora no frio?

Entenda a ciência por trás disso.

No inverno, muita gente sente mais dor e rigidez nos joelhos, ombros e mãos.

Isso acontece porque o corpo reage ao frio de algumas maneiras que afetam as articulações.



O que acontece no seu corpo no frio?



Músculos ficam mais duros:

No frio, o corpo se contrai para reter calor, deixando músculos e articulações menos flexíveis.

Circulação fica mais lenta:

Os vasos sanguíneos se estreitam para manter o calor no corpo, e isso diminui a lubrificação das articulações.

Nervos mais sensíveis:

O frio pode "acordar" receptores de dor, fazendo o incômodo parecer mais forte.

Mudança no clima:

Quedas na pressão atmosférica podem aumentar o inchaço e a sensibilidade das articulações.

Como aliviar no dia a dia



Use roupas que aqueçam bem braços e pernas.



Movimente-se sempre que possível, mesmo dentro de casa.



Beba bastante água, mesmo sem sentir sede.



Inclua na rotina nutrientes importantes para a saúde óssea e articular, como cálcio e vitamina D.

Tenha um suplemento como aliado

Malacal fornece cálcio e vitamina D na medida certa para ajudar a manter seus ossos fortes e articulações mais saudáveis, mesmo nos dias frios.



Cuidar agora é prevenir problemas no futuro.