

# LA IMPORTÀNCIA DEL FERRO EN L'ESPORTISTA

21 agost, 2017

✘ El ferro és un mineral necessari per una ampla varietat de funcions biològiques, i molt important per la pràctica esportiva, perquè és **clau per l'aportació d'oxigen a la cèl·lula**. En l'organisme s'emmagatzema en forma de ferritina, en el fetge, la melsa i la medul·la òssia, a més a més de trobar-se en la mioglobina i l'hemoglobina (*ambdós proteïnes són les encarregades de transportar l'oxigen, la primera en el múscul, i la segona en la resta del cos*).

L'anèmia causada per la falta de ferro té lloc quan disminueixen els depòsits d'aquest mineral al nostre cos, i com a conseqüència és produeixen menys glòbuls vermells o els produeixen massa petits. Els glòbuls vermells tenen una funció molt important en l'organisme, ja que **són els encarregats de portar oxigen als teixits del nostre organisme**. Per tant, **la falta de ferro causa seriosos problemes de resistència als esportista** i han d'evitar aquesta situació.

## Causas de la deficiència de ferro en esportistes

- Ingesta dietètica baixa en ferro.
- Consum d'aliments amb percentatges baixos d'absorció de ferro. Els aliments d'origen vegetal tenen nivells inferiors a les carns.
- Pèrdua de ferro per hemorràgies, a través de la suor (solen ser baixes però contribueixen al dèficit).
- Pseudoanèmia dilucional. L'entrenament físic expandeix el volum sanguini de forma que pugui produir una dilució (acció de dissolució d'una substància).

## Tres estratègies per la prevenció del dèficit de ferro:

1.- Enriquiment d'aliments.

2.- Administració de suplementos.

3.- Intervenció dietètica.

A la tercera opció s'augmenta el consum d'aliments rics en ferro i els factors dietètics que afavoreixen l'absorció del ferro, així com disminueix aquells que redueixen la seva absorció, és la forma més adequada i educativa.

- **Aliments rics en ferro:** escopinyes, pollastre, gall dindi, llenties, pèsols, peix, fetge, soja, pa integral, civada, panses, prunes seques, albercocs, espinacs, col arrissada.
- **Factors afavoridors:**
  - Afegir sucs o salses riques en vitamina C. Fonts riques de Vitamina C: pebre, julivert, cítrics (taronja, llimona), kiwi, maduixots...
  - Si es mesclen en el mateix plat varies proteïnes afavoreixen l'absorció de ferro. Augmentar el consum d'aliments que contenen ferro hemo (origen animal), augmenta l'absorció no hemo (origen vegetal) (exemple: llegums amb peix, arròs integral amb carn picada).
  - Deixar en remull els cereals i les llegums (24 hores) augmenta l'absorció del ferro per la disminució de nivells de fitat (intervenen en la disminució d'absorció de minerals).
- **Factors reductors:**
  - Congelació, tractaments tèrmics forts i emmagatzemant: transforma el ferro no hemo en hemo amb el que s'empitjora l'absorció.
  - Tànins (cafè, té, xocolata, vi negre)
  - Àcid acètic (vinagre)