COM COMBATRE L’ANÈMIA DE L’ESPORTISTA

29 març, 2018

L’anèmia és una afecció en la qual el cos no té suficients glòbuls vermells sans. Els globus vermells subministren l’oxigen als teixits corporals. Hi ha varius tipus d’anèmia, la majoria dels casos és l’anomenada anèmia ferropènica. Aquest tipus d’anèmia sobrevé quan el cos no té suficient quantitat de ferro, principal productor de glòbuls vermells.

Causes que originen l’anèmia:

- Quan es perden més glòbuls sanguinis i ferro del que el cos pot reposar. Les pèrdues hemàtiques per la menstruació en dones esportistes en edat fèrtil.
- Quan existeixi un dèficit en la ingesta d’aliments que siguin rics en ferro.
- Quan el ferro no s’absorbeix adequadament a l’organisme.
- Quan el teu cos necessita més ferro del normal.

Metabolisme del ferro

El ferro és aportat pels aliments i absorbit a través de la mucosa intestinal passa a la sang, sent transportat per la transferrina (proteïna sintetitzada en el fetge), fins als eritroblastos, que són cèl·lules precursores dels eritròcits o hematies (anomenats glòbuls vermells). Dins dels hematies, el ferro s’uneix a la globina, formant-se l’hemoglobina, que és el pigment vermell de la sang.

El cos necessita ferro per produir les proteïnes hemoglobina i mioglobina. L’hemoglobina es troba en els glòbuls vermells i la mioglobina als músculs.

Perquè és freqüent l’anèmia en l’esportista?

L’exercici físic augmenta les necessitats de ferro. L’absorció a nivell intestinat pot ser menor, com a conseqüència del treball muscular intens, augmenta la velocitat del trànsit intestinal i per tant l’absorció de ferro a nivell intestinal és menor.

La pèrdua de ferro en la població esportiva és major que en la població sedentària degut a : una major sudoració, microlesions que genera l’exercici físic, major menstruació en les dones,…

Símptomes de l’anèmia

Si l’anèmia és lleu, és molt probable que no tingueu símptomes. Si el problema es desenvolupa lentament, els símptomes que poden produir-se són sentir-se malhumorat, debilitat i cansament, mal de cap i problemes per concentrar-se o pensar. En canvi, si la malaltia empitjora els símptomes poden abastar: ungles trencadisses, mareig al posar-se dempeus, color pàl·lid d la pell, dificultat a l’hora de respirar.

Com es pot combatre?

La nutrició és la millor eina per combatre-la. Existeixen dos tipus de ferro:

- ***Ferro d’origen animal (hemo):*** És el que millor absorbeix, Ho contenen els aliments d’origen animal com les carns vermelles, el gall d’indi, conill, fetge, peix (sardina, llucet, llobarro i rap), els crustacis (cloïsses, escopinyes i musclos) i rovell d’ou.
- ***Ferro d’origen vegetal (no hemo):*** Els aliments d’origen vegetal rics en ferro són les verdures de fulla (espinacs, bledes, llombarda , julivert i les llegums). Dins dels fruits secs, els més rics en ferro són els pistatxos i les pipes de gira-sol.

Aquest ferro d’origen vegetal s’absorbeix en poca quantitat

perquè els vegetals contenen substàncies que ho dificulten: àcid fític (present a les llenties, cigrons i cereals integrals), l'àcid oxàlic (espinacs, bledes, cols, esparracs i xocolata) els tanins (té, cafè i els vins).

A més a més, existeixen nutrients com la vitamina C i les proteïnes que afavoreixen l'absorció del ferro alimentari.

Si es consumeixen llegums s'ha d'incloure aliments rics en vitamina C (pebrot, tomàquet, julivert, llimona, kiwi, taronja,…) o proteïnes (carn, peix, ou) per millorar l'absorció del ferro. Exemple: llenties amb pebrot o cigrons amb peix).

Aliments aliats del ferro: vitamina C

La vitamina C, present en els cítrics (taronja, mandarina, kiwi, pomelo, maduixa), el tomàquet, el pebrot i el julivert, ajuda a l'absorció del ferro. Per això, per pujar els nivells de ferro es recomana combinar aliments rics en ferro conjuntament amb aliments amb vitamina C. Un exemple seria dinar enciam de cigrons, tomàquet i pebrot o unes llenties amb una taronja de postres. Afegir julivert i llimona exprimit als amaniments de les verdures, carns i peixos. A més a més, per millorar l'absorció es pot prendre de postres fruites fresques cítriques (taronja, mandarina, kiwi, maduixa) o sucs de cítrics recent d'esprémer.

Enemics del ferro: calci, tanins, integrals…

A l'hora de dissenyar per combatre l'anèmia ferropènica és important no abusar dels productes com calci, ja que aquest mineral pot disminuir l'absorció de ferro. Tampoc és aconsellable prendre aliments rics en ferro en la mateixa presa que aliments que poden dificultat la seva absorció com: cafè, té, cacau, aliments rics en calci, làctics o pa. No abusar del consum de pa integral, salvat, vi i vinagre.

Ferro prescrit per un metge

El metge serà qui faci el diagnòstic desprès de fer una valoració de l’analítica sanguínia. El ferro és un fàrmac, que no més poden receptar els metges.

Si estàs prenent ferro (sota la supervisió mèdica) es recomana prendre’l amb aliments rics en vitamina C ja que millora la seva absorció, però, ingerir-lo al mateix temps amb lactis (llet, iogurt, formatge…) disminueix la seva absorció, per això es recomana separar l’aportació de lactis dels menjars principals rics en ferro.

Font: Javier Gimeno Casanova

Nutricionista