

DÈFICIT DE FERRO EN ESPORTISTES

17 setembre, 2018



No és la primera vegada que parlarem de la importància que juga el ferro en els aspectes fisiològics de l'activitat física. És la clau per l'aportació d'oxigen a la cèl·lula. Per això, és tant important tenir un nivell adequat de ferro al nostre cos, cosa que no passa sempre entre els esportistes.

El paper bàsic del ferro al nostre cos

En el nostre organisme, el ferro s'emmagatzema en forma de ferritina, en el fetge, melsa i medul·la, a més a més en la **mioglobina**, que és la proteïna que fa de vehicle transportant l'oxigen al múscul, i la **hemoglobina** que transporta també oxigen però a la resta del cos.

Els estudis han observat un dèficit de ferro en corredors de llarga distància, en les dones i en els esportistes que practiquen esports col·lectius amb moltes sessions d'entrenament (futbol). Aquesta falta de ferro és deguda a una escassa absorció intestinal, insuficient aportació de ferro, i augment de les pèrdues. Quins són els factors de risc que provoquen una deficiència de ferro en els esportistes?

- Augment de les pèrdues de ferro o de malabsorció de ferro
- Increment de càrrega d'entrenament, augment de l'hemòlisi intravascular.
- Sagnat gastrointestinal
- Pèrdues menstruals abundants
- Factors provocats per la ingesta inadequada de ferro biodisponible
- Dieta vegetariana mal planificada

- Poca varietat en els aliments
- Dietes riques en hidrats de carboni amb alt contingut de fibra i ingesta poc freqüent de carn de vaca, pollastre o peix.

Un exemple d'un menú amb major quantitat de ferro:

Ingredients i quantitats dels aliments	200gr de fulles d'espínacs, rentades i sense el tall 50gr germinats de soja 40gr Tomàquet Cherry 20gr Nous pelades 20gr cullerades de panses 14gr oli d'oliva 20gr suc de llimona Sal
Forma d'elaboració	Ensalada: 1. Rentem bé els espínacs i escorrem per treure tota l'aigua. 2. Posem sobre els espínacs, nous, les panses i els germinats de soja. 3. Assaonem i amanim al gust. Servim immediatament

Comentari dietètic

En aquesta recepta trobem espinacs, nous, germinats de soja, que contenen ferro, però de la forma menys absorbible. Així, per la millora de l'absorció assaonarem la nostra ensalada amb suc de llimona, un cítric que ajuda a augmentar l'absorció