

ANÈMIA FERROPÈNICA DE L'ESPORTISTA

29 octubre, 2020

L'anèmia ferropènica és el trastorn hematològic amb major prevalença a escala mundial.

En relació amb els atletes, tenen la seva major incidència en esportistes resistència (llarga durada), on combinat amb esport d'impacte (futbol) i/o dona en edat fèrtil, trobem la població més susceptible.

L'anèmia ferropènica consisteix en una disminució de glòbuls vermells en sang per una deficiència de ferro, empitjorant el transport de ferro i provocant cansament i disminució del rendiment físic.

Però abans d'arribar a l'anèmia, els dipòsits de ferro han de descendir prou per a poder repercutir en l'hemoglobina, hematòcrit i volum corpuscular mitjà (paràmetres de referència en les analítiques per l'estudi de les anèmies).

La missió del metge esportiu serà identificar de forma precoç, signes produïts pel descens de ferro per no arribar a l'anèmia.

Això ho aconseguirem amb el control periòdic en esportistes amb risc alt, com a piragüistes, ciclistes, tri atleta, futbolistes..., la qual cosa també ens servirà per identificar altres anèmies que també repercutiran en el rendiment i són degudes a altres causes, com la megaloblàstica.

Anèmia ferropènica: diferències entre homes i dones

La diferència entre homes i dones resideix en un aspecte hormonal, ja que les hormones masculines afavoreixen la síntesi del grup hemo i la formació de glòbuls vermells.

Per altra banda, la menstruació podria provocar descens en els nivells de ferro si aquesta és molt abundant per la qual cosa algunes esportistes hauran de suplementar-se durant el període.

Si haguéssim de fer un perfil de l'esportista amb major risc de patir una anèmia ferropènica seria: Dona jove (adolescent), amb una dieta restrictiva o vegetariana i consumidora habitual de te o cafè. Que tingui una disciplina esportiva de llarga distància, requereixi moltes hores d'entrenament setmanal o fos d'impactes repetits. Respecte a patologies accentuarà el quadre la insuficiència o litiasi renal i un trànsit intestinal ràpid.

Aliments que milloren l'absorció de ferro

Determinats aliments i suplementes ajuden a millorar l'absorció de ferro intestinalment.

Les fruites són un bon recurs. Donat que la vitamina C i àcids orgànics com el màlic i el cítric ajuden a la seva absorció.

Per excel·lència si estem suplementats amb ferro, la taronja ens ajudarà a potenciar la seva absorció.

Una peça de fruita després de cada dinar, a més de ser un hàbit saludable, contribuirà a no tenir problemes de ferro.

Les proteïnes animals afavoreixen l'absorció de ferro dels vegetals, per això, en tots els aspectes la combinació d'aliments sempre és una bona opció, donat que enriqueixen els nostres plats.

Un plat d'estofat de llenties (pebrot, ceba, all, pastanaga...,) amb arròs i carn d'agulla ens aporta tots els macronutrients essencials i quantitat de fitó nutrients.

Aliments que empitjoren l'absorció de ferro

És cert que el grup hemo d'origen animal si absorbeix millor que no hemo d'origen vegetal, la qual cosa no vol dir, que un vegetarià hagi de tenir por a l'anèmia.

Al marge d'això, trobarem nutrients que dificulten l'absorció de ferro com els quelants, lignina, fitats (cereals integrals), fibra, calci, té i cafè. En menor mesura, aliments amb magnesi, coure i zinc.

A tot l'explicat, hem de tenir en compte que un trànsit intestinal ràpid o una lleugera disfunció contribueix a problemes amb l'absorció de ferro i certa tendència a l'aparició d'anèmia ferropènica.

Recomanacions per prevenir l'anèmia ferropènica

Una dieta equilibrada ens ajudarà a mantenir a ratlla qualsevol alteració metabòlica. Respecte al ferro hem de tenir en compte:

- Aportació d'hidrats de carboni entorn del 60 % de la ingesta total de calories diàries.

Mínim 1,4 grams de proteïna diària.

- Evitar combinar la ingesta de ferro amb els principals inhibidors de la seva absorció (fitats, tanyats i calci) descrits anteriorment.

- Assegurar-nos una ingesta mínima de 18 mg de ferro diaris si ets dona.

- Si ets home 9 mg.

- Consum de carn i peix 2 vegades (cada un d'ells) per setmana.

- Si optes per ferro d'origen vegetal (llegums), combinar-les amb tomàquet, pebrot o col que són rics en vitamina C. Es recomana el consum de llegum mínim 3 vegades per setmana.

- Consum de verdures i un grapat de fruits secs (20 grams) cada dia.