SÍMPTOMES DE DEFICIÈNCIA DE FERRO EN ESPORTISTES FEMENINES

7 febrer, 2023

Les dones esportistes han d’estar atentes a qualsevol canvi en l’organisme i puguis prevenir l’aparició de patologies que redueixen el rendiment.
El dèficit de micronutrients sol comportar l’aparició d’una sèrie d’efectes secundaris nocius per l’organisme. En el cas

dels esportistes, aquestes conseqüències són capaces d'incidir directament en el rendiment. A continuació parlem dels símptomes de la deficiència de ferro d'esportistes femenines. L'anèmia és una patologia que pot estar motivada per una aportació ineficient de ferro, o per pèrdua d'aquest. Per norma general les dones són més propenses a desenvolupar la malaltia, a causa de la menstruació i a la reducció dels nivells de mineral en sang que aquesta comporta.

Símptomes de la deficiència de ferro

El dèficit de ferro genera símptomes que repercuteixen directament sobre el rendiment esportiu de les esportistes femenines.

El ferro és cofactor important en el transport d'oxigen per la sang. Per tant, un dels principals símptomes de la seva deficiència és una sensació de fatiga motivada per les errades en el metabolisme energètic. D'acord amb un estudi publicat a la revista Swiss Medical Weekly, no sempre que existeix un dèficit de ferro es desencadena una anèmia. Això no obstant, aquesta carència del mineral pot desencadenar la següent simptomatologia:

- Fatiga.
- Mal de cap.
- Marejos.
- Inflamació a la llengua.
- Reducció de l'apetit.
- Pell pàl·lida.

Fins i tot, segons un estudi publicar en Expert Review of Hematology, la deficiència de ferro en dones pot comportar variacions en l'estat emocional. D'aquesta manera, el rendiment de les esportistes es veurà greument afectat.

Revertir un dèficit de ferro en dones esportistes no és fàcil

El ferro dietètic s'absorbeix d'una manera ineficient. En el millor dels caos, suposant l'aportació del mineral procedent de la carn junt amb dosis de vitamina C, tot just s'aconsegueix metabolitzar el 20% del total. Per aquest motiu, pal·liar una deficiència de ferro amb un increment de la

ingesta del mateix resulta un procés lent.
El millor en aquests casos és la prevenció. Les dones tenen un major risc de patir un problema d'aquest tipus pels sagnats que es produeixen durant la menstruació. En el cas que aquests siguin molt abundants pot ser recomanable anar-hi al metge per pal·liar aquesta situació mitjançant la farmacologia. A més, utilitzar el calçat adequat durant la pràctica esportiva per preveure l'anèmia del corredor també suposa una estratègia eficaç.
Per altra banda, ha de garantir-se que la dieta habitual no és pobre en minerals per evitar que es desenvolupi una deficiència de ferro en dones esportistes, la solució de la qual rarament és immediata.

L'administració de ferro intravenós

En el cas que una esportista presenti símptomes acusats d'un dèficit de ferro, pot suposar una solució eficaç l'administració del mineral per via intravenosa, abans que es desencadeni una anèmia. Malgrat tot, no es tracta d'una pràctica exempta de riscos. La infusió de la solució ha de ser lenta, per prevenir complicacions. Aquest mètode per aportar ferro resulta el més eficient, ja que evita els problemes de l'absorció intestinal d'aquest.
És relativament comú realitzar infusions intravenoses de ferro en esportistes durant períodes de sobre entrenament o d'alt estrès competitiu per millorar la recuperació. D'aquesta manera s'eviten els símptomes prèviament citats, sent els més limitants aquells que cursen amb cansament excessiu.

Prevenció de la deficiència de ferro en esportistes femenines

Com hem vist, restaurar una situació de deficiència de ferro en esportistes femenines no és un procés fàcil. Per aquest motiu, el més adequat resulta estar atent als símptomes del dèficit del mineral per proporcionar una solució el més ràpid possible.
A l'hora d'evitar aquest problema, es pot destacar la necessitat d'ajustar la dieta de l'esportista, les seves sessions d'entrenament i el calçat esportiu que utilitzi. A més a més, pot resultar precís visitar al mèdic en el

cas que pateixi sagnats molt abundants. Cuidant tots aquests factors serà menys probable que es produeixi una situació de dèficit, la qual cosa ocasionarà dificultat en el rendiment.
Pel que fa a la pauta dietètica, si la dona ha experimentat dèficit del mineral en ocasions anteriors, es pot valorar la suplementació amb ferro i vitamina C, amb l'objecte de maximitzar l'absorció i de prevenir carències futures. A més, es deu recomanar el consum regular de carn i dels seus derivats.