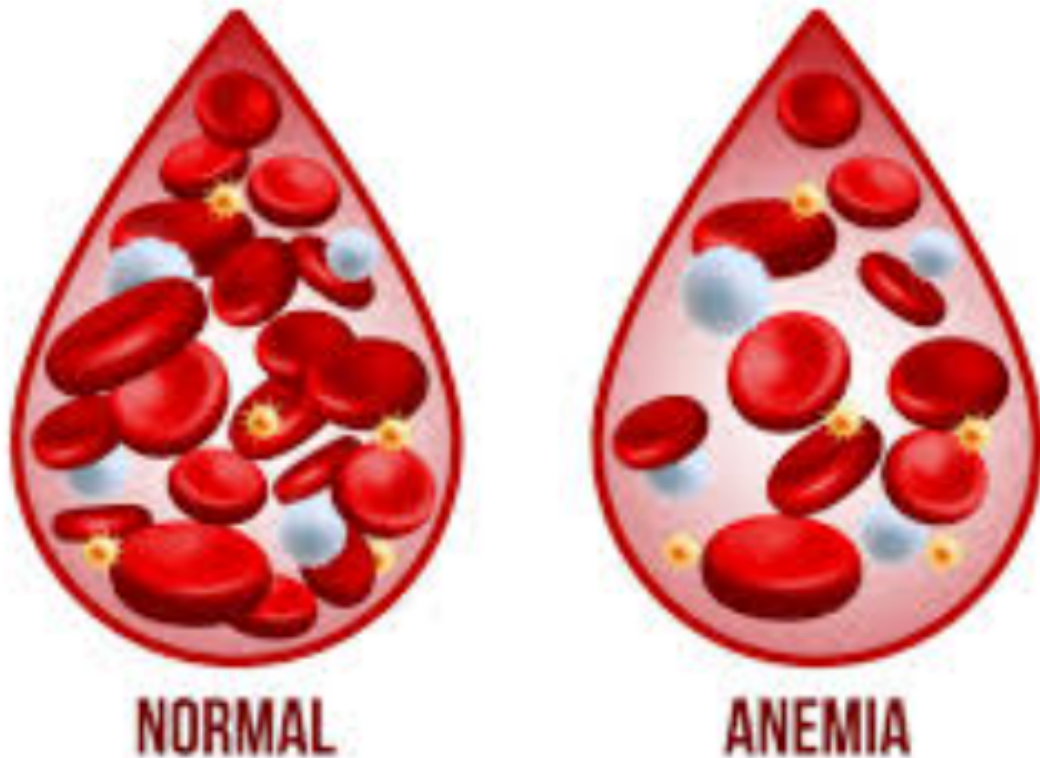


L'ANÈMIA DE L'ESPORTISTA

30 gener, 2025



La pràctica esportiva comporta un notable esforç al nostre cos. Aquest desgast pot portar-nos algun problema, provocant-nos fatiga intensa que pot derivar en una anèmia. Els símptomes habituals d'aquesta patologia és una sensació permanent de cansament, malestar general i incapacitat per fer activitats habituals a la mateixa intensitat.

Si notem aquests símptomes haurien d'anar al nostre metge de capçalera per fer-nos una analítica. En aquesta, es mesurarà la quantitat d'hemoglobina en la teva sang. Si és ets home i és inferior als 13,5 g/100 ml de sang, o ets dona i és inferior a 12 g/100 ml, podrem saber si pateixes anèmia.

Un excés d'entrenaments i partits, no descansar correctament (8 hores), sense una alimentació adequada són algunes de les causes que ens poden abocar a una anèmia, les conseqüències de la qual són:

- **Reducció de la capacitat aeròbica.**
- **Esgotament.**

- Falta de gana.
- Rampes musculars

La importància de l'hemoglobina.

L'hemoglobina és una proteïna imprescindible, part principal dels glòbuls vermells. És especialment determinant en el metabolisme aeròbic, la qual cosa influeix en els processos de recuperació. No només quan fas activitat amb predomini aeròbic, om córrer o muntar en bici, sinó també després d'una sessió de força. La seva funció més coneguda és la de transportar l'oxigen pel nostre organisme, i també encarregada de portar el CO_2 (diòxid de carboni) als pulmons perquè sigui eliminat. Com veieu una carència d'hemoglobina provocarà que arribi menys oxigen als músculs i teixits, la qual, cosa originarà un cansament, una falta de rendiment, una fatiga. A conseqüència d'aquest quadre el CO_2 del nostre cos s'eliminarà molt més lentament.

El paper del ferro

Parlem de ferro, perquè l'hemoglobina està formada per quatre molècules d'aquest mineral, per tant, la seva carència en el nostre organisme farà que la formació de la nova hemoglobina s'alenteixi dràsticament. Les principals causes d'aquesta carència de ferro venen per una pèrdua o un increment de les necessitats.

Pèrdues augmentades:

- Alimentació inadequada.
- Disminució de l'absorció.
- Augment de les pèrdues per sudoració, orina...
- Augment de l'hemòlisi (destrucció de glòbuls vermells)

Necessitats augmentades:

- Major volum hemàtic (incrementa el volum de glòbuls vermells com adaptació a l'exercici físic).
- Augment de la quantitat total d'hemoglobina.
- Increment dels enzims amb ferro en la seva estructura química.

L'absorció de ferro és complexa, i malgrat que estigui present en la nostra dieta, les quantitats que assimilem són molt petites.

Les necessitats de ferro per les dones se situen a la vora dels 15-17mg/dia, però poden veure's augmentades en determinats moments, especialment durant la menstruació, ja que s'elimina molt ferro per la sang. Pels homes s'estableix una recomanació de 14mg/dia.

La importància de l'àcid fòlic

L'anèmia també pot produir-se per una deficiència d'àcid fòlic. Folat o folacina són termes genèrics que s'atribueixen a substàncies amb característiques similars a l'àcid fòlic. És necessari per a la formació i creixement de glòbuls vermells. Encara es troba molt dispers en els aliments, com les verdures, algunes fruites, fetge,.. Però més del 50% es destrueix en la preparació dels aliments en cuinar-los.

Les causes de l'anèmia solen ser multifactorials, i sempre és necessària una valoració mèdica pel seu diagnòstic. Conèixer les circumstàncies que la provoquen ens pot ajudar a prevenir l'aparició d'aquesta malaltia.