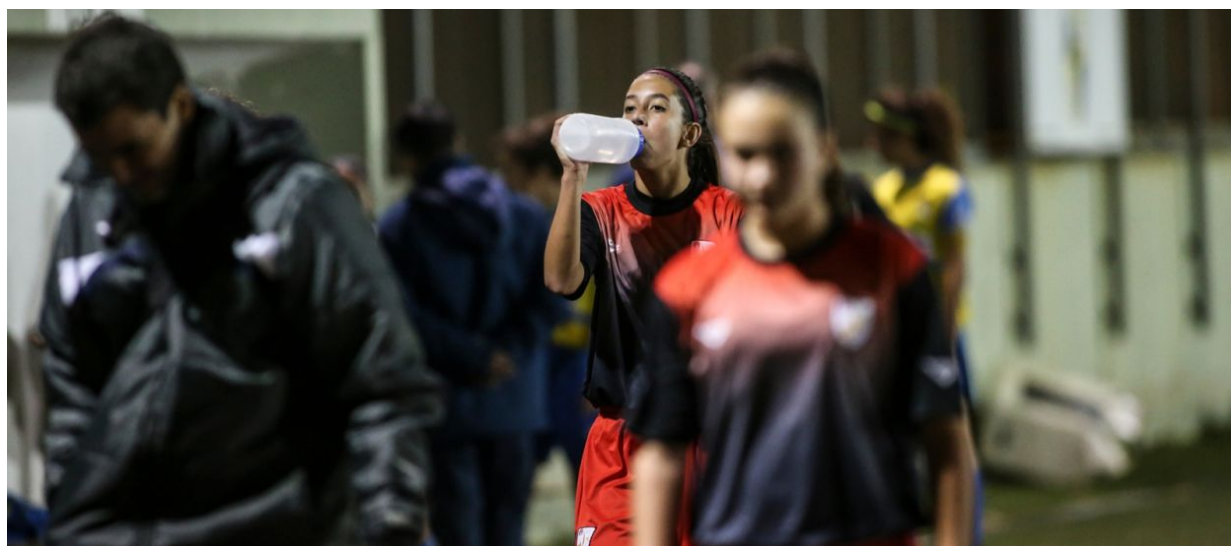




Dèficit de ferro en esportistes

MUTUALITAT FCF | 19/09/2018

El paper que juga el ferro en els aspectes fisiològics de l'activitat física és clau gràcies a l'aportació d'oxigen a la cèl·lula.



A l'organisme, el ferro s'emmagatzema en forma de ferritina, al fetge, melsa i medul·la, a banda de la mioglobina, que és la proteïna que fa de vehicle transportant l'oxigen al múscul, i l'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, com és el cas del futbol. Aquesta manca de ferro es produeix a causa d'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.
- 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.