



Deficit de hierro en deportistas, ¿cómo evitarlo?

Dr. Norberto Debbag
www.diariosalud.net

Cuando hablamos de anemia nos referimos a una disminución de la hemoglobina (Hb, proteína) en sangre y la causa más frecuente es por déficit de hierro, aunque puede ser por falta de vitamina B12, ac. fólico. Esta proteína (Hb) está dentro de los glóbulos rojos y se encarga de transportar el oxígeno a los tejidos.

Cuando los valores en sangre de la hemoglobina son menores de 12 g. en 100 ml. en mujeres y de 14 g. en hombres, puede comenzar a aparecer algunos síntomas que dependiendo del valor mencionado pueden ser leves o más floridos, como *palidez, cansancio, fatiga al esfuerzo, mareos, cefaleas, somnolencia, palpitaciones, debilidad, bajo rendimiento deportivo, etc.*

Las formas que un deportista puede perder hierro ó tener menos ingreso de hierro al organismo son:

- * Hemólisis de la marcha o del ejercicio, que se produce por ruptura de los glóbulos rojos siendo el mecanismo por el golpeo de los pies.
- * Hematuria del ejercicio, por fricción de la pared vesical o ruptura de capilares a nivel renal.
- * Pérdida de sangre gastrointestinal post carrera, algunos maratonistas pueden observar heces con sangre después de competir y otros pueden tener oculta la sangre en la materia fecal.
- * Anemia del deportista, se puede considerar falsa porque en realidad no hay deficiencia de hierro y se debe a una dilución de la sangre por aumento del volumen plasmático debido al entrenamiento crónico (fenómeno adaptativo). Cursa con ferritina normal, por eso ante una anemia además de un hemograma es necesario, pedir una ferritina en sangre, en las mujeres deportistas se sugiere control cada 6 meses.
- * Dieta inadecuada por bajo aporte de hierro.
- * Pérdida menstrual en las mujeres.
- * Atletas con régimen alimentario vegetariano.
- * Alteraciones en la absorción del hierro.
- * Medicamentos, como los antiinflamatorios etc.

Cuando incluimos en la dieta alimentos ricos en Vitamina C vemos que mejora la absorción, se dice que un vaso de jugo de naranja puede mejorar hasta tres veces la absorción. El café ó el té pueden bloquear la absorción del hierro por el tanino que contienen.

El aporte diario se calcula alrededor de 18 grs. día.

Alimentos con aporte de hierro: Carnes rojas, aves, pescado, lácteos, huevo, vegetales, legumbres, verduras de color verde (a. fólico), etc.

SE SUGIERE QUE TODO DEPORTISTA QUE COMIENZA UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DEBE REALIZAR CHEQUEO HEMATOLÓGICO, QUE INCLUYA DOSAJE DE FERRITINA, ADEMÁS DEL CHEQUEO CLINICO CARDIOLÓGICO (ELECTROCARDIOGRAMA, ERGOMETRIA, ETC.)

www.mrie.es
scd@manco-alfajarin.com