

CARENZA DI FERRO NELL'ATLETA

Il ferro è un minerale fondamentale per ogni sportivo perché è il componente essenziale dell'emoglobina che consente ai globuli rossi di legarsi all'ossigeno e trasportarlo in tutte le parti dell'organismo.

Se il ferro è carente, il nostro organismo produce globuli rossi che contengono meno emoglobina, con il risultato che il corpo deve lavorare di più per trasportare l'ossigeno necessario. Questo lavoro extra induce sensazioni di stanchezza e di facile affaticamento anche per sforzi insignificanti. La carenza di ferro che si riscontra in coloro che praticano attività fisica intensa è anche detta anemia dell'atleta, questa situazione colpisce soprattutto gli atleti che si allenano di frequente e molto intensamente (maratoneti, triatleti, ciclisti, marciatori ecc.). Le atlete ne sono colpite più frequentemente degli atleti di sesso maschile.

Una carenza di ferro può dipendere da vari fattori come l'insufficiente apporto di questo elemento dagli alimenti, da un limitato assorbimento gastrointestinale, dall'alterazione dei meccanismi di utilizzo e dall'aumento delle perdite (sudorazione profusa, ematuria, ciclo mestruale, etc)

Esistono diverse fasi di un'anemia ferrocarenziale. In un primo momento il bilancio negativo del ferro determina solamente una riduzione delle riserve nel fegato, nella milza e nel midollo osseo; le perdite sono superiori all'assorbimento. Questo maggior consumo del ferro di riserva viene evidenziato da una riduzione della ferritina (deposito di ferro nell'organismo). Successivamente oltre alla riduzione delle riserve di ferro si verifica anche una diminuzione della sideremia (concentrazione di ferro nel sangue), in questa fase i valori di emoglobina rientrano ancora nel range della normalità ma l'atleta inizia ad accusare i primi sintomi di stanchezza solamente dopo intense sedute di allenamento. Quando vi è una riduzione dell'emoglobina si instaura uno stato di anemia vero e proprio. L'atleta fa fatica a sostenere ritmi di allenamento che in altri momenti affrontava senza problemi, ha difficoltà a recuperare le sedute di allenamento, avverte un costante indolenzimento muscolare e astenia.

I valori di laboratorio che devono essere controllati sono:

- sideremia (la concentrazione di ferro nel sangue)
- ferritina (i depositi di ferro nell'organismo)
- transferrina (la proteina che trasporta il ferro all'interno dei vari organi)

Una carenza di ferro nell'atleta si può verificare quando le perdite giornaliere non vengono compensate da un adeguato introito alimentare. Il nostro organismo in media assorbe il 10% del ferro introdotto con gli alimenti. Questa percentuale può aumentare in alcuni momenti della vita di un soggetto (accrescimento, gravidanza, allattamento).

Fondamentale è la prevenzione che si può ottenere seguendo un'alimentazione ricca di ferro, acido folico e vitamina B12. Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) le assunzioni raccomandate sono:

Ferro: 10 mg al giorno (adulti maschi e donne in menopausa), 18 mg al giorno (donne in età fertile).

Vitamina B12: 2,4 mcg al giorno (adulti). 2,6 mcg (gestanti). 2,8 mcg (durante allattamento).

Acido folico: 400 mcg (adulti). 600 mcg (gestanti). 500 mcg (durante allattamento).

Il ferro che si trova negli alimenti di origine animale (carne e pesce) è il **ferro eme** che viene assorbito più facilmente dall'intestino. Negli alimenti di origine vegetale (legumi, cereali, verdure) troviamo il **ferro non eme**. L'assorbimento di quest'ultimo è favorito dall'assunzione di alimenti che contengono vit. C (peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga, arance, mandarini, kiwi, limone) all'interno dello stesso pasto.

La vitamina B12 si trova negli alimenti di origine animale mentre l'acido folico negli alimenti di origine vegetale (asparagi, broccoli, cicoria, cavoletti di Bruxelles, rucola, spinaci, lattuga, ecc.). Queste vitamine sono sensibili al calore e durante la cottura o durante la conservazione il loro contenuto può andare perso con una percentuale che varia dal 10% al 50%.

Attenzione agli alimenti che contengono **tannini** (tè e caffè) o **fitati** (crusca dei cereali) che, se assunti in concomitanza e in grandi concentrazioni, possono interferire con l'assorbimento del ferro.

Concludendo, per dare all'organismo la possibilità di fare il pieno di ferro è necessario seguire una corretta ed equilibrata alimentazione e associare gli alimenti in modo adeguato.

Dott.ssa Patrizia Cioli