

LOS MINERALES Y EL DEPORTISTA.

PARTE Iº. HIERRO

Dr. Norberto Debbbag

Actualmente no hay evidencias claras, que indiquen la necesidad de suplementar con minerales o vitaminas, ya que una dieta adecuada y balanceada contiene todos los nutrientes necesarios, en el caso de deportistas es conveniente la supervisión de un nutricionista, debido a que la actividad física aumenta las necesidades, pero con el equilibrio mencionado en proporciones adecuadas de hidratos de carbono, proteínas y baja ingesta de grasas suele ser suficiente.

Hierro:

Uno de los minerales importantes en el deportista y en todo ser humano es el Hierro, necesario para la formación de la hemoglobina que es obtenido de la dieta. Existen en el organismo entre 3 a 5 grs. de hierro de los cuales el 80% están formando compuestos como la hemoglobina, enzimas transportadoras de electrones y la mioglobina.

La hemoglobina es una proteína que se encuentra dentro del glóbulo rojo y es la encargada de transportar oxígeno a los tejidos y de eliminar el CO₂, llevándolo a intercambiar al pulmón, por tal motivo cumple un rol muy importante en el rendimiento físico deportivo .Al mantener un número importante de glóbulos rojos asegura la unión oxígeno hemoglobina , para que sea utilizada en la producción de energía.

El requerimiento diario de hierro es en un adulto joven

masculino entre 10-12 mg.. diarios y en la mujer 15 mg. La vitamina C facilita la absorción del hierro y el café, vinagre, té, insuficiente ac. clorhidrico, antiácidos ,etc, dificultan la absorción.

Causas de déficit de hierro:

* Personas con dieta vegetarianas inadecuada *Diets con insuficiente aporte de hierros no controladas *La hemólisis del ejercicio. llamada la hemólisis de la marcha por ruptura de glóbulos rojos *Hematuria del ejercicio por fricción de la pared vesical * Sangrado intestinal post. carrera * Anemia del deporte, que suele ser una anemia falsa, que suele estar baja la hemoglobina (valor normal, mujer 12-16 grs. y en el hombre 13-17 grs) por dilución, pero la ferritina es normal, son cambios adaptativos, * Pérdidas menstruales , *Embarazo.

Alimentos que contienen hierro: carne vacuna, cerdo, aves, atún, hígado, miel, verduras de hoja verde, brócoli, espinaca, almendra, avena, espárragos, lácteos, huevo, pescado.

El sexo femenino es el más propenso al deficit del hierro, por lo que se sugiere controles cada 6 meses, haciendo dosaje de hemoglobina y ferritina

Síntomas:

Palidez, cansancio, astenia, fatiga, bajo rendimiento debido a la insuficiente cantidad de oxígeno que llega a los tejidos

Tratamiento:

Realizar controles periódicos y si se diagnostica deficiencia de hierro realizar consulta con el nutricionista que le dará una dieta y aporte de hierro para la solución a un problema accesible y fácil de solucionar , pero que muchos no le dan

importancia.

Consejos Básicos: Historia Clínica + Exámenes Médicos Periódicos +Laboratorio +Electrocardiograma.

DIFUNDIR ES PREVENIR

Dr.Norberto Debbag

Deportólogo Cardiólogo (UBA) Argentina

www.medicalsport.com.ar