Anemia e motocross

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE PER IL GIUSTO APPORTO DI FERRO NELL'ATLETA

PRESENZA DI Fe (in mg) PER 100 g DI PARTE EDIBILE	
CARNE	
Fresca: Tacchino	2.5
Bovino adulto, Vitellone	2.3
Agnello, Castrato	1.9
Conservata: Salumi	5.3/2.4
FRATTAGLIE	
Milza	42.8
Fegato	18.0/8.8
PRODOTTI DELLA PESCA	
Acciuga o Alice	2.8
Cefalo, Muggine, Gambero	1.8
Tonno fresco	1.2
Conservato: Sardine sott'olio	3.5
Stoccafisso secco	3.3
Baccalà	2.3
FORMAGGI	
Grana ed altri formaggi	1.0/0.5
UOVA	
Tuorlo d'uovo	6.1
Uovo	2.5

PRESENZA DI Fe (in mg) PER 100 g DI PARTE EDIBILE	
CEREALI e DERIVATI	
Farina di soja	12.1
Fette biscottate	4.8
Frumento	3.6
Farina di frumento integrale	3.0
Cornflakes	2.8
Pane di tipo integrale	2.5
Mais	2.4
Biscotti per l'infanzia	1.9
LEGUMI	
Freschi: Fagioli	3.0
Fave, Piselli	1.8
Secchi: Fagioli	6.7
Ceci	6.1
Lenticchie	5.1
VERDURE ed ORTAGGI	
Radicchio rosso	7.8
Spinaci	2.9
FRUTTA FRESCA	
Banane, Fragole	0.8
Ciliege	0.6
Albicocche, Ananas, Fichi	0.5
ALTRA FRUTTA	
Albicocche secche	5.5
Mandorle dolci	4.6
Prugne secche, arachidi, olive	3.5

L'importanza del ferro nella pratica sportiva è nota poichè questo "oligoelemento" è uno dei costituenti dell'emoglobina e pertanto fondamentale per l'ossigeno perché possa essere trasportato nel sangue. Inoltre agisce in molti processi di produzione dell'energia da parte del corpo umano.

Nei piloti di fuoristrada, soprattutto nei periodi di allenamento più intensi, è possibile riscontrare dei valori alterati che possono far pensare ad una anemia. Bisogna a questo proposito che l'allenamento fisico induca un aumento del volume ematico totale però è necessario un contemporaneo aumento della parte cellulare del sangue altrimenti si ha una sorta di "diluizione" della parte corpuscolata.
L'allenamento molto intenso, traumi e microtraumi ripetuti possono inoltre esercitare un'azione di stress sulle cellule più anziane (globuli rossi) che si rompono e determinano quindi una diminuzione di cellule circolanti, ovvero una anemia acuta da sport. La prevenzione si attua mediante specifici programmi di allenamento progressivo alternati a fasi di riposo e recupero dell'organismo.
Nel caso degli atleti che praticano sport di resistenza e sforzi protratti (motocross ed enduro) occorre evitare l'insorgenza della cosiddetta anemia cronica sideropenica (da carenza di ferro) ed è quindi necessario controllare che l'alimentazione sia corretta e contenga la giusta quantità dei "nutrienti" affinché l'organismo non esaurisca le scorte di ferro nei propri depositi (fegato, milza e midollo osseo).
Parlando di fuoristrada "al femminile" occorre mettere in guardia le atlete poiché nella donna il rischio di anemia è maggiore a causa delle perdite ematiche legate al ciclo mestruale.

Lo stato di carenza di ferro ha ripercussioni su tutti i tessuti e determina alterazioni generali all'organismo poiché, come già accennato, il ferro è un importante costituente di numerosi enzimi coinvolti nella produzione di energia. Il pilota può manifestare cefalea, sensazione di affaticamento, crampi muscolari ed una riduzione della "performance".
Il sangue ha infatti meno capacità di trasportare l'ossigeno e donarlo alle fibre muscolari, determinando quindi un aumento del lavoro anaerobico con produzione di acido lattico.

Una volta localizzati gli individui più a rischio, occorre effettuare una corretta prevenzione innanzitutto utilizzando alimenti ricchi in ferro (ricordiamo che il ferro contenuto negli alimenti di origine animale viene assorbito più velocemente del ferro di origine vegetale). L'assorbimento del ferro è inoltre facilitato dalla vitamina C e dallo zinco.
Nei soggetti a richio, nelle fasi di accrescimento e di sovrallenamento può essere indicata una integrazione alimentare utilizzando associazioni di vitamine del complesso B, B12, C e ferro che sono ben tollerate e di facile utilizzazione.
In conclusione, l'anemia sideropenica può manifestarsi con maggior facilità in atleti che praticano sport di elevato contatto e contrasto, sottoposti a traumi e microtraumi, che praticano intense sedute di allenamento, che hanno disturbi gastro-alimentari, che usano frequentemente farmaci analgesici, vegetariani o che utilizzino diete non equilibrate.

"consiglio del mese"

Il ferro contenuto negli alimenti di origine animale viene assorbito più velocemente del ferro di origine vegetale. In caso di anemia sideropenica consigliamo l'assunzione di Iron Up (Dynamica Ratiopharm), una bustina al giorno lontano dai pasti.

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it