

Riconoscimento e trattamento della carenza di ferro

Atleti: il gruppo a rischio trascurato

L'attività fisica aumenta il fabbisogno di ferro. Questo vale solo per gli atleti di sport estremi o anche gli sportivi dilettanti possono essere affetti dalla carenza di ferro?

Sì, anche gli sportivi dilettanti sono maggiormente a rischio di carenza di ferro. Da un lato, c'è una perdita di ferro attraverso il sudore e le urine, che può essere significativa sotto carico estremo: un maratoneta può perdere, ad esempio, fino a due milligrammi e mezzo di ferro per litro di sudore. Inoltre, negli atleti compaiono spesso dei micro-sanguinamenti nel corpo, ad es. in seguito a lunghe corse. La probabilità di una carenza è particolarmente elevata nelle atlete, perché a questo si aggiungono le perdite dovute alle mestruazioni. Chi allena regolarmente la propria resistenza deve, quindi, chiedere consiglio a un medico dello sport, in modo che le possibili cause di una carenza possano essere scoperte in tempo utile.

Quali sono i primi segni di una carenza di ferro?

Stanchezza, pallore, mal di testa, capogiri o debolezza sono sintomi comuni. L'affanno durante l'esercizio fisico può essere un altro segno di carenza di ferro. Lo stesso vale per un calo delle prestazioni fisiche o una mancanza di concentrazione. A volte la carenza di



«Chi pratica sport di resistenza ha bisogno di più ferro»

Dr. med. Christian Schlegel

ferro si manifesta anche con unghie fragili e/o lacerazioni agli angoli della bocca.

Il maggior fabbisogno di ferro può essere coperto da determinati alimenti? Quanto ferro può assorbire l'organismo?

Naturalmente ci sono alimenti particolarmente ricchi di ferro, come il fegato o la carne rossa. Anche diversi alimenti vegetali, quali il germe di grano, il sesamo e i legumi contengono livelli relativamente elevati di ferro, ma l'orga-

nismo è molto meno in grado di assorbirlo, perché gli alimenti vegetali ricchi di ferro, come la soia, contengono sostanze che inibiscono l'assorbimento nell'intestino, come i fitati e gli ossalati. In questo caso, è essenziale garantire un buon apporto di vitamina C, perché ciò consente di assorbire più ferro. Ma anche nelle condizioni più favorevoli, solo circa il 5 - 20%¹ del ferro fornito con il cibo può essere assorbito dal corpo; con le fonti vegetali di ferro, l'assorbimento rimane nella gamma inferiore. Non sorprende quindi che, se sussiste già una carenza, sia meglio e più sicuro correggerla, assumendo un preparato di ferro per via orale.

¹ Taschenatlas Ernährung, Thieme Verlag, S 240 6^a edizione, (2015)



Dr. med. Christian Schlegel

Primario Clinica Bad Ragaz (riabilitazione muscoloscheletrica)
Specialista FMH in Medicina fisica e Medicina sportiva riabilitativa
SSMS, Medicina manuale SAMM, Terapia del dolore SSIPM
Clinica Bad Ragaz
Grand Resort Bad Ragaz AG CH-7310 Bad Ragaz