



TRAINING NEWSletter

Anno 6 – Numero 193
Lunedì 15 giugno 2009

Anemia ferropriva

Un podista dovrebbe fare le analisi del sangue due-tre volte l'anno, e la fine della primavera è una di queste occasioni perché tra i valori da controllare ci sono quelli correlati al ferro, un minerale che nel sangue ha la fondamentale importanza di fissare l'ossigeno e cederlo alle fibre muscolari. Una riduzione del ferro nel corpo comporta quindi un'inferiore disponibilità di ossigeno per i muscoli, e si sa che questo elemento è determinante nelle prestazioni di resistenza.

Situazioni fisiologiche di carenza di ossigeno si riscontrano quando ci si va ad allenare in quota e le difficoltà respiratorie s'iniziano a percepire attorno ai 1200-1500 metri sul livello del mare. Situazioni alterate di carenza di ossigeno si verificano quando nel corpo il ferro, specialmente quello presente nell'emoglobina, è inferiore a certi livelli, che sono da intendere come valori di riferimento soggettivi e non assoluti. Ci sono podisti che si trovano in una situazione di anemia quando l'emoglobina scende a 15, per altri a 14,5 e per altri ancora a 14. Altri dati correlati alla presenza di ferro nell'organismo (e che andrebbero controllati in questo periodo pre estivo) sono la sideremia e la ferritina, depositi di ferro nel sangue. Valori molto bassi della presenza di ferro nell'organismo, indicata come anemia ferropriva, determinano un considerevole scadimento dell'efficienza fisica tale da rendere difficoltose anche le sedute di poca corsa e a ritmo lento.

Praticamente impossibili da sostenere sono tutti gli allenamenti intervallati, sia perché non si è in grado di correre velocemente, sia perché si incontrano rilevanti difficoltà a recuperare gli sforzi. La mancanza di ferro causa anche persistenti dolori muscolari.

Fare un controllo dei valori del ferro del sangue è importante in questo periodo pre estivo perché con il sudore si perde molto ferro e i mesi estivi sono ovviamente quelli più critici visto che la sudorazione è sempre copiosa, anche quando si corre poco. Se i valori di emoglobina, sideremia e ferritina sono bassi, si può ricorrere all'integrazione di ferro evitando che si verifichi una vera anemia ferropriva. Quando le scorte di ferro sono molto basse, oltre ad avere un rendimento sportivo condizionato, risulta difficile ripristinare i valori normali di ferro, perché servono tempi molto lunghi sia che si ricorra ad un'integrazione di ferro con l'alimentazione, sia che si assumano farmaci contenenti vari tipi di ferro.

Un altro momento in cui fare le analisi del sangue (chiedendo emocromo, sideremia e ferritina) è la fine dell'estate, per verificare quanto hanno inciso sulle scorte di ferro le forti sudate dei pesanti allenamenti. Sarebbe un peccato vanificare settimane di impegnativi allenamenti sostenuti con un clima disagiata solo perché si ha perso troppo ferro. Per tenerlo sotto controllo bastano veramente un paio di semplici analisi.

Orlando Pizzolato