



SiderAL 

E-BOOK
Attività fisica

Indice

Carenza di ferro e sport: quali sono le cause?	3
Perché si misurano valori di ematocrito basso ed emoglobina bassa dopo l'attività sportiva?	6
Come gestire la sideremia bassa quando si pratica sport	9
Miglior integratore di ferro per sportivi: come scegliere?	13
Integratori alimentari per gli sportivi: quali sono i principali?	18
Alimentazione degli sportivi: quali sono gli alimenti adatti in caso di carenza di ferro?	21





Carenza di ferro e sport: quali sono le cause?

Chi pratica sport a livello agonistico può essere soggetto a livelli di ferro e di emoglobina nel sangue al di sotto della normalità. Le cause di questa condizione possono essere correlate a perdite di sangue, malattie ereditarie, malattie gastrointestinali che inficiano l'assorbimento di ferro, vitamine e folati. La **carenza di ferro nell'atleta** non è una patologia, ma una condizione che si verifica negli sportivi dopo l'attività fisica intensa ed è caratterizzata da livelli di **ematocrito** ed **emoglobina bassa**.

Quali sono i normali valori di emoglobina nel sangue?

I valori di riferimento dell'emoglobina possono variare a seconda del sesso e dell'età. A livello indicativo, i **valori normali di emoglobina sono:**

Uomo: 13,4 - 17,5 g/dL

Donna: 12 - 15,5 g/dL

Donna in gravidanza: >11 g/dL

I **valori medi dell'emoglobina nei bambini e negli adolescenti** sono (a seconda dell'età e del sesso):

Nascita: media 16.5 g/dL

Primo mese: media 14.0 g/dL

2 mesi: media 11.5 g/dL

3-6 mesi: media 11.5 g/dL

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Dai 6 mesi ai 2 anni: media 12.0 g/dL

2-6 anni: media 12.5 g/dL

6-12 anni: media 13.5 g/dL

12-18 anni ragazza: media 14.0 g/dL

12-18 anni ragazzo: media 14.5 g/dL

Valori dell'emoglobina inferiori a quelli normali comportano una ridotta capacità di trasportare l'ossigeno da parte degli **eritrociti** (globuli rossi).

Quali sono i normali valori di emoglobina nel sangue?

A volte valori di emoglobina bassi possono essere misurati negli sportivi in seguito a uno sforzo fisico intenso e prolungato. Si tratta di un adattamento dell'organismo in risposta a un maggiore consumo di energia e di ossigeno durante lo sforzo fisico. I **livelli di emoglobina e di ematocrito risultano più bassi** perché attività aerobica causa un'espansione del volume sanguigno e di conseguenza una riduzione della concentrazione dei globuli rossi.

È possibile riscontrare livelli di emoglobina e di ematocrito bassi negli atleti che praticano attività fisica costante. Si tratta di una condizione che non deve destare preoccupazione. Diverso è il caso in cui tale condizione si va a sovrapporre a una **carenza di ferro**. Nel caso di una carenza di ferro l'organismo può essere già in difficoltà a **mantenere i normali livelli di emoglobina** e l'attività fisica può peggiorare la situazione.

A chi pratica **endurance training, marcia, maratona, triathlon** o **altri sport** che prevedono un'attività fisica prolungata può capitare che i livelli di emoglobina e di ematocrito diminuiscano rapidamente per l'aumentata emolisi intravascolare. Gli atleti che praticano sport che richiedono uno sforzo fisico importante e prolungato possono essere anche soggetti a

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



micro-traumi che provocano micro-sanguinamenti che alla lunga possono incidere sull'equilibrio del ferro e dell'emoglobina nel sangue.

Come contrastare la carenza di ferro agendo sulle cause?

Quando siamo in presenza di un'**anemia da carenza di ferro** il medico prescrive generalmente una terapia che prevede una **dieta con alimenti ricchi di ferro** e l'eventuale assunzione di integratori alimentari o **farmaci contenenti ferro**. Con la **carenza di ferro** a volte può essere presente anche una **carenza di vitamina B₁₂**: in questi casi il medico prevedrà una dieta ricca di alimenti che contengono anche la vitamina B₁₂, come ad esempio la carne, le uova, il pesce, la soia e i cereali.

In condizioni normali di salute, un'**alimentazione sana e bilanciata** è sufficiente a mantenere i valori di ferro nella norma. Tuttavia, particolari condizioni fisiologiche (gravidanza, allattamento, ciclo mestruale) o patologiche (malattie che diminuiscono **l'assorbimento del ferro** nell'intestino) possono causare una **carenza di ferro** o un **aumentato fabbisogno di tale nutriente**. In questi casi il medico valuterà la dieta migliore per riequilibrare il deficit di ferro e valuterà l'opportunità di consigliare un **integratore alimentare** per compensare la carenza o l'aumentata richiesta di ferro da parte dell'organismo.

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Perché si misurano valori di ematocrito basso ed emoglobina bassa dopo l'attività sportiva?

Chi pratica sport a livello agonistico avrà già sentito parlare di carenza di ferro e valori di **ematocrito basso** e di **emoglobina bassa**. Si tratta di una condizione che si può manifestare dopo una serie di allenamenti ravvicinati particolarmente intensi o quando si praticano sport di resistenza, che richiedono uno sforzo prolungato. Scopriamo insieme le **cause dell'ematocrito basso e dell'emoglobina bassa dopo l'attività sportiva** con un approfondimento dedicato sia agli atleti professionisti che alle persone che praticano sport nel tempo libero.

Ematocrito basso ed emoglobina bassa negli sportivi: quali sono le cause?

Le cause che portano a un quadro clinico con valori di **ematocrito basso** ed **emoglobina bassa** possono essere diverse. In questo approfondimento ci occuperemo nello specifico di una condizione particolare che può interessare persone in salute, senza patologie pregresse.

La **carenza di ferro** è una condizione che può presentarsi negli atleti dopo uno sforzo fisico intenso e prolungato. A volte tale carenza è associata a **ematocrito basso, emoglobina bassa, ferritina nell'intervallo di valori normali** e **MCV** (Mean Corpuscular Volume – Volume Corpuscolare Medio dei globuli rossi) **nella norma**.

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Le cause che determinano questo particolare quadro clinico dopo un'attività fisica intensa e prolungata sono:

- micro-sanguinamenti a livello muscolare;
- moderata distruzione dei globuli rossi che si verifica a livello del microcircolo del piede per gli urti con il suolo (nella corsa) o nei muscoli per effetto della contrazione (nel nuoto e nel ciclismo);
- alterazioni della resistenza osmotica dei globuli rossi e conseguente rottura;
- aumento dei radicali liberi, dell'acido lattico e della temperatura corporea che possono favorire l'emolisi (distruzione dei globuli rossi);
- uno sforzo particolarmente intenso e prolungato può causare anche micro-sanguinamenti a livello intestinale;
- chi pratica attività di resistenza può incorrere in **valori bassi di ematocrito e di emoglobina** correlati a una maggiore emodiluizione determinata dall'aumento della pressione osmotica del plasma.

Anche le persone che non praticano sport a livello professionistico – e non sono allenate per sopportare un carico di lavoro fisico intenso e prolungato – possono essere interessate da **carenza di ferro**. Nelle atlete, una condizione di **emoglobina bassa** e **ferro basso** può essere accentuata dalle perdite di sangue correlate al ciclo mestruale.

Ematocrito basso, emoglobina e carenza di ferro

A volte all'**ematocrito basso** e all'**emoglobina bassa** possono aggiungersi valori di **ferro basso**. Una **carenza di ferro** può accentuare i sintomi correlati a una anemia da sport che comprendono stanchezza generalizzata, **gambe pesanti, difficoltà nel recupero dopo lo sforzo fisico**.

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Le **cause della carenza di ferro** possono essere diverse. Le principali sono lo **scarso apporto con la dieta**, patologie che causano un **malassorbimento del ferro a livello intestinale** (es. morbo di Crohn, celiachia) e particolari condizioni fisiologiche che determinano un aumentato fabbisogno organico di ferro. Nelle **donne**, per esempio, la **carenza di ferro** può essere correlata alle mestruazioni, alla gravidanza e all'allattamento. Nei **bambini** e negli **adolescenti** è la crescita a richiedere un **maggiore fabbisogno di ferro**.

Cosa fare in caso di ematocrito basso ed emoglobina bassa dopo lo sport?

Quando i **valori di emoglobina sono leggermente sotto la norma**, può bastare il riposo per riportare i **valori di ematocrito ed emoglobina nella normalità**. Diverso è il caso di persone che soffrono anche di una importante **carenza di ferro**.

Un **deficit di ferro** può penalizzare le prestazioni atletiche sia in allenamento che in gara. Gli atleti che praticano sport di resistenza e soffrono di carenze di ferro di solito seguono una dieta con **alimenti ricchi di ferro**.

Quando è presente un quadro clinico con **ematocrito basso, emoglobina bassa e carenza di ferro** è importante cercare di riportare nella normalità i **valori del ferro nell'organismo**. L'alimentazione è il primo approccio utile per combattere una **carenza di ferro**. Assumere alimenti ricchi di ferro e vitamina C (nutriente essenziale che favorisce l'assorbimento del ferro e contrasta la formazione dei radicali liberi) può aiutare a mantenere nella norma i livelli di ferro in caso di carenze lievi.

Quando una dieta varia e bilanciata non è sufficiente a garantire il normale apporto di ferro all'organismo possono essere utili **supplementi alimentari** a base di ferro, vitamina C e vitamine del gruppo B.

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Come gestire la sideremia bassa quando si pratica sport

La **sideremia** indica la quantità di “ferro circolante” nell’organismo, ossia quello legato alla transferrina, la proteina che trasporta il ferro a tutti i tessuti del corpo. Quando i livelli ematici di ferro sono al di sotto di quelli fisiologici si parla di **sideremia bassa**. In questo approfondimento scopriremo insieme come gestire la sideremia bassa quando si pratica sport a livello agonistico o amatoriale.

Sideremia e sport: quali sono i valori a cui prestare attenzione?

Il ferro è indispensabile per il corretto svolgimento di molte funzioni biochimiche e metaboliche del nostro organismo. In particolare il ferro è un componente fondamentale dell’emoglobina e della mioglobina, proteine che regolano il trasporto dell’ossigeno molecolare e dell’anidride carbonica rispettivamente nel sangue e nei muscoli.

La misurazione della sideremia è utile per valutare la quota di ferro legata alla transferrina presente nella componente liquida del sangue (il siero). La **sideremia**, insieme alla **transferritinemia** e alla **ferritinemia**, fornisce un quadro completo dell’equilibrio e del metabolismo del ferro all’interno dell’organismo. Tale quadro è definito in ambito medico **assetto marziale**.

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



I **normali valori della sideremia negli adulti** sono:

- 65/170 mcg/dL per l'uomo;
- 50/160 mcg/dL per la donna;

Quando i valori della sideremia sono inferiori rispetto a quelli fisiologici si parla di **sideremia bassa**. Le **cause della sideremia bassa** possono essere:

- scarso apporto di ferro con la dieta per via di un'alimentazione scorretta;
- particolari condizioni fisiologiche (gravidanza, allattamento, ciclo mestruale);
- Condizioni gastrointestinali che diminuiscono la quantità di ferro che l'organismo assorbe attraverso la dieta (es. morbo di Crohn, celiachia).

La **sideremia bassa** può essere un segnale di una carenza di ferro, ma va sempre valutata in un contesto più ampio che comprende la misurazione della **transferrinemia** e della **ferritinemia**. Negli sportivi è particolarmente importante tenere sotto controllo i valori del ferro nel sangue per individuare una eventuale carenza di questo nutriente. La **carenza di ferro** può manifestarsi con maggiore incidenza negli sport di endurance o negli atleti professionisti sottoposti a intense e frequenti prestazioni atletiche ad alto livello. In questi casi, la causa della carenza di ferro potrebbero essere i **micro-sanguinamenti a livello muscolare**.

Nelle **donne** in età fertile e nei **bambini**, il maggior consumo di ferro con lo sport si associa anche a un maggior fabbisogno organico dato da condizioni fisiologiche come il ciclo mestruale e la crescita.

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Quali sono i disturbi più comuni che si avvertono quando si pratica sport con la sideremia bassa?

Il disturbo più frequente associato a un deficit di ferro è la **stanchezza generalizzata**. Tale disturbo, nel caso degli sportivi, può compromettere le prestazioni in gara e rendere particolarmente faticosi anche gli allenamenti. Altri sintomi tipici della carenza di ferro che possono influire negativamente sulle prestazioni atletiche sono la **tachicardia** e le **difficoltà respiratorie**. Ulteriori sintomi della **carenza di ferro** sono la pelle e le mucose di colore pallido, l'aumentata fragilità di unghie e capelli e alcuni disturbi a carico del sistema nervoso come mal di testa, irritabilità e cefalee.

Come contrastare la sideremia bassa quando si fa attività fisica a livello amatoriale o agonistico?

Un deficit di ferro incide negativamente sull'attività sportiva sia a livello agonistico che a livello amatoriale. In particolare, per gli atleti che praticano sport che richiedono un grande sforzo fisico per un tempo prolungato (es. maratoneti, persone che praticano sport di endurance, triatleti), e che spesso sono già soggetti a livelli di ematocrito e di emoglobina bassi dopo una gara o una sessione di attività fisica intensa, una **carenza di ferro** può rendere più difficoltoso anche il recupero delle energie.

Quando è presente una condizione di **sideremia bassa**, associata a una **carenza di ferro**, è quindi importante prendere le giuste contromisure per **riportare nella normalità i valori di ferro nell'organismo**.

Il primo passo per combattere la carenza di ferro e riportare i valori di sideremia entro l'intervallo di normalità è seguire una dieta con **alimenti ricchi di ferro** e di **vitamina C** (nutriente che favorisce l'assorbimento del ferro). A supporto della dieta si possono assumere, quando necessario, anche supplementi a base di ferro e vitamina C.

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Gli **integratori alimentari SiderAL®** a base di **Ferro Sucrosomiale®** possono essere utili anche agli sportivi che necessitano di **colmare una carenza o hanno bisogno di un aumentato apporto organico di ferro.**

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Miglior integratore di ferro per sportivi: come scegliere?

Chi pratica **endurance** o fa **sport che richiedono una grande resistenza fisica** sa che a volte può essere necessario un supporto nutrizionale per **mantenere i normali livelli di ferro nel sangue**. In questo approfondimento scopriremo le caratteristiche che deve avere il **miglior integratore di ferro per sportivi** che soffrono di carenze o aumentato fabbisogno organico di tale nutriente.

Integratore di ferro per sportivi: quando serve?

Una alimentazione equilibrata, in grado di apportare le giuste quantità di nutrienti, è alla base di una buona salute e di prestazioni atletiche ottimali. Tuttavia, in alcuni casi, la sola alimentazione non è sufficiente a soddisfare il fabbisogno di alcuni nutrienti essenziali e **può essere necessario supportare il fabbisogno dell'organismo con integratori alimentari**.

Il ferro è un minerale essenziale per l'organismo perché favorisce la **formazione dell'emoglobina e della mioglobina**, responsabili del trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli, **e di enzimi**, i citocromi, che intervengono nel metabolismo delle sostanze nutrienti e dei farmaci.

Il ferro è inoltre importante per:

- supportare la normale funzione cognitiva;
- favorire il normale funzionamento del metabolismo energetico;

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



- favorire la normale funzione del sistema immunitario.

Alcune condizioni fisiologiche come il ciclo mestruale, la gravidanza e l'allattamento al seno, la crescita nei bambini e negli adolescenti o alcune condizioni che comportano un cattivo assorbimento del ferro nell'intestino possono determinare una carenza di ferro o un aumentato fabbisogno organico di tale nutriente.

Quando si ha una carenza di ferro si possono manifestare alcuni sintomi quali:

- stanchezza generalizzata;
- difficoltà nel recupero delle energie dopo l'attività fisica;
- fiato corto e difficoltà nel respiro anche a riposo;
- tachicardia;
- mal di testa, cefalea, irritabilità;
- disturbi del sonno;
- giramenti di testa e vertigini;
- pelle e mucose con colorito pallido;
- fragilità di unghie e capelli;

Negli sportivi la carenza di ferro può incidere negativamente sulle prestazioni atletiche, pertanto è importante mantenere sotto controllo la **sideremia**, la **transferrinemia** e la **ferritinemia**, ossia i valori che permettono di valutare l'assetto marziale, ovvero danno un'idea dell'equilibrio e della distribuzione del ferro nell'organismo.



In chi pratica endurance, maratona, triathlon o altri sport di resistenza, oppure negli atleti professionisti a cui sono richieste frequenti performance atletiche, la carenza di ferro può essere associata anche a micro-sanguinamenti e aumentata emolisi (distruzione dei globuli rossi) per effetto degli urti e delle continue contrazioni muscolari. Nelle **donne in età fertile** e nei **giovani**, il maggior consumo di ferro con l'attività sportiva può accelerare la diminuzione delle scorte di tale nutriente presenti nell'organismo.

In tutti quei casi in cui la dieta non è sufficiente da sola a mantenere i normali livelli organici di ferro può essere necessario un supplemento nutrizionale. Scopriamo insieme quali sono le caratteristiche che deve avere il **migliore integratore di ferro per gli sportivi**.

Migliore integratore di ferro per sportivi: quali sono le caratteristiche?

Esistono molti **integratori di ferro adatti agli sportivi**. In generale, a una quota di ferro che può soddisfare interamente o in parte il fabbisogno giornaliero di tale nutriente, sono associati altri nutrienti che possono favorire l'assorbimento del ferro oppure possono contribuire alla normale emopoiesi (formazione dei globuli rossi).

Va precisato che il **migliore integratore di ferro per gli sportivi** possibile è quello che riesce a soddisfare le esigenze del singolo individuo, che possono variare in base al tipo di attività fisica svolta o alla eventuale carenza di ferro o di altri nutrienti. Pertanto non ha molto senso fare un elenco dei **migliori integratori di ferro per sportivi**, quanto è importante avere un'indicazione di quali sono le **vitamine più comunemente associate al ferro e le caratteristiche che possono favorire l'assorbimento del ferro presente negli integratori alimentari**.

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Vitamine e ferro

Negli integratori a base di ferro non è raro trovare anche delle vitamine tra gli ingredienti. Scopriamo quali sono le più importanti e qual è la loro funzione.

Vitamina C e ferro

La vitamina più comunemente associata al ferro è la **vitamina C** (acido ascorbico). La **vitamina C** è una vitamina idrosolubile che somministrata insieme al ferro ne favorisce l'assorbimento intestinale.

Vitamine del gruppo B e ferro

Anche le **vitamine del gruppo B** sono spesso presenti negli **integratori di ferro**. Le vitamine del gruppo **B** e in particolare la vitamina **B₉** (acido folico) e la **vitamina B₁₂** (cobalamina) intervengono nei meccanismi di emopoiesi (formazione dei globuli rossi) e nel metabolismo energetico. La vitamina B2 (riboflavina) agevola il metabolismo del ferro.

Caratteristiche che favoriscono l'assorbimento del ferro presente negli integratori

Pocofa, parlando della vitamina C, abbiamo detto che **favorisce l'assorbimento intestinale del ferro**. La vitamina C, in particolare, permette l'assorbimento del ferro trivalente (Fe³⁺) che si forma nell'ambiente intestinale perché lo riduce alla forma bivalente (Fe²⁺), l'unica che può essere assorbita dalle cellule del duodeno. Questo meccanismo regola l'assorbimento del ferro non eme presente negli alimenti di origine vegetale o del **ferro inorganico presente nella maggior parte degli integratori alimentari**.

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Altri integratori alimentari, però, sono stati formulati per migliorare l'assorbimento del ferro. Il **Ferro Sucrosomiale®**, presente negli **integratori alimentari della gamma SiderAL®**, è un ferro ricoperto con **Tecnologia Sucrosomiale®** che risulta maggiormente protetto nell'ambiente gastrointestinale e più facilmente assorbibile dalle cellule intestinali. La **Tecnologia Sucrosomiale®**, inoltre, aumenta la tollerabilità del ferro e minimizza eventuali fastidi correlati all'utilizzo di ferro convenzionale (irritazione e pesantezza di stomaco, colorazione delle mucose).

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Integratori alimentari per gli sportivi: quali sono i principali?

Alla base di una buona salute c'è sempre una dieta varia e bilanciata. Gli atleti lo sanno bene, per questo prestano molta attenzione alla qualità e alla quantità di cibo che assumono con la **dieta**. Tuttavia, qualche volta l'alimentazione da sola non basta a soddisfare il fabbisogno di macro e micronutrienti prima, durante o dopo la performance sportiva. In questi casi possono essere utili **integratori alimentari specifici in grado di fornire un supporto all'organismo in caso di carenza di uno o più nutrienti essenziali**.

Gli integratori alimentari per gli sportivi

Esistono molti tipi di **integratori alimentari per gli sportivi**. Questo perché a seconda dello sport praticato può essere utile supportare l'organismo solo con specifici carboidrati, aminoacidi, proteine, vitamine e sali minerali. Tuttavia, va ricordato che gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta varia ed equilibrata, ma possono fornire un supporto all'organismo in caso di carenza o aumentato fabbisogno di uno o più nutrienti.

Tra gli **integratori più indicati per chi corre e fa jogging** possono essere utili complementi nutrizionali che aiutano a ripristinare rapidamente le energie spese. Gli integratori utili durante la corsa sono quelli contenenti carboidrati come le maltodestrine. Per supportare il benessere dei muscoli, invece, sono indicati gli integratori con aminoacidi ramificati.

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



In estate o in caso di sudorazione eccessiva può essere utile riequilibrare la normale quantità di sali minerali presenti nell'organismo con integratori contenenti magnesio e potassio. Questi integratori possono rivelarsi utili anche in caso di crampi muscolari post allenamento.

Chi pratica **ciclismo su strada e mountain bike** mette a dura prova la resistenza muscolare quindi, come per i corridori, sono consigliate le maltodestrine durante l'attività fisica (in modo da reintegrare gli zuccheri in modo rapido e puntuale), gli integratori isotonici (per reintegrare i minerali che si perdono con la sudorazione) e gli integratori proteici e di amminoacidi per mantenere il normale benessere dei muscoli.

Gli **sport caratterizzati da uno sforzo muscolare intenso e prolungato**, come l'**endurance training**, la **maratona**, la **marcia** o il **triathlon**, possono richiedere un aumentato fabbisogno di ferro. Il ferro supporta la formazione dell'**emoglobina** e della mioglobina presenti rispettivamente nei globuli rossi del sangue e nelle cellule muscolari.

Livelli bassi di emoglobina possono causare stanchezza e affaticamento muscolare. Nel caso degli sport come l'endurance o la maratona, è possibile che si manifestino micro-sanguinamenti a livello del tessuto muscolare che possono contribuire a un deficit di ferro. Nella persona che pratica sport a livello agonistico, una **carezza di ferro** o livelli di emoglobina e di ematocrito bassi può incidere negativamente sulle prestazioni in allenamento e in gara.

Le **donne** e i **ragazzi** che praticano sport possono essere soggetti a un maggiore depauperamento delle riserve di ferro a causa di particolari condizioni fisiologiche. Nelle donne in età fertile, per esempio, allo stesso modo nei **bambini** e negli **adolescenti** un aumentato fabbisogno di ferro è associato alla crescita e allo sviluppo fisico e cognitivo.

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Integratori a base di ferro per gli sportivi

Nel caso in cui sia presente una carenza o un aumentato fabbisogno organico di ferro, e la dieta non è sufficiente a fornirne all'organismo le giuste quantità, si può supportare l'**alimentazione** con un **complemento nutrizionale a base di ferro**. Anche la **vitamina C**, le **vitamine del gruppo B** e l'**acido folico** possono essere utili in caso di deficit di ferro pertanto è frequente trovare anche questi nutrienti essenziali associati al ferro nelle formulazioni degli integratori alimentari.

La gamma di **integratori alimentari SiderAL®** è pensata per supportare l'organismo nel garantire il giusto apporto di ferro in caso di carenza o aumentato fabbisogno organico. Chi pratica sport deve tenere sotto controllo i normali livelli organici di ferro, senza andare in carenza. Le formulazioni di **SiderAL®**, a base di **Ferro Sucrosomiale®** brevetto esclusivo di PharmaNutra che favorisce un migliore **assorbimento intestinale del ferro**, possono essere un valido alleato per mantenere sotto controllo i normali livelli di ferro nell'organismo a tutte le età.

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Alimentazione degli sportivi: quali sono gli alimenti adatti in caso di carenza di ferro?

Gli sportivi sanno bene quanto sia importante un'**alimentazione varia e bilanciata**, in grado di apportare tutti i nutrienti essenziali per mantenere l'organismo in buona salute. Alla base di ogni buona performance in allenamento o in gara, infatti, vi è la scelta di cibi in grado di garantire il corretto fabbisogno giornaliero di ogni micro e macronutriente. Approfondiamo insieme l'alimentazione degli sportivi e in particolare gli **alimenti più adatti in caso di carenza di ferro**.

Alimentazione dello sportivo: quali sono i cibi più adatti?

L'organismo di una persona che pratica sport, specialmente a livello agonistico, richiede una quantità di energia superiore rispetto a quella di cui ha bisogno una persona che non pratica molta attività fisica. In particolare lo sportivo necessita di un **apporto maggiore di nutrienti che possano supportare in tempi rapidi il fabbisogno energetico e di nutrienti che possano favorire il recupero**. Pertanto l'alimentazione dello sportivo prevede in primo luogo un consumo di alimenti ricchi di carboidrati (cereali integrali, pasta integrale) e proteine (carni rosse, legumi) per garantire il giusto apporto di questi nutrienti. Non meno importanti sono gli alimenti ricchi di vitamine e sali minerali, utili per reintegrare la quota persa con l'attività fisica e la sudorazione.

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Da non dimenticare, infine, il giusto apporto di acqua per compensare quella persa con la sudorazione.

Tra gli alimenti più indicati per il reintegro di vitamine, sali minerali e altri nutrienti negli sportivi vi sono:

- Carne rossa (ricca di vitamina B);
- Verdure a foglia verde (ricche di vitamine del gruppo B, folati e ferro);
- Legumi (ricchi di proteine e di minerali, come il ferro) e Cereali (ricchi di vitamine e minerali come zinco, ferro e magnesio);
- Frutta fresca (ricca di vitamina C, ferro e altri minerali essenziali);
- Frutta secca (ricca di acidi grassi omega-3, ferro, zinco e magnesio).

Quali sono i cibi più adatti agli sportivi in caso di carenza di ferro?

Prima di scoprire quali sono gli **alimenti adatti agli sportivi in caso di carenza di ferro** va specificato che il ferro negli alimenti si trova in due forme: **ferro eme** e **ferro non eme**. La differenza tra le due tipologie di ferro alimentare risiede nella biodisponibilità e nella velocità di assorbimento: il **ferro eme è assorbito più facilmente a livello intestinale rispetto al ferro non eme**. **Per favorire l'assorbimento del ferro non eme** può essere utile consumare alimenti ricchi di vitamina C. La vitamina C è un nutriente essenziale che aiuta ad assorbire il ferro a livello intestinale e a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Negli **alimenti di origine animale** sono presenti sia il **ferro eme** che il **ferro non eme**, mentre negli **alimenti di origine vegetale** è presente solo il ferro non eme (ferro inorganico).

Gli **alimenti che possono essere utili in caso di carenza di ferro nello sportivo** sono:

- Carne (fegato, milza, frattaglie, carne di tacchino, cavallo, bovino);
- Pesce (tonno, sgombro, dentice, sarda, acciuga);
- Molluschi e crostacei;
- Tuorlo d'uovo;
- Legumi (fagioli secchi);
- Farina di soia;
- Frutta secca;
- Cereali integrali;
- Fiocchi d'avena;
- Verdura a foglia verde (crescione, cavoli, lattuga, indivia);
- Alimenti ricchi di vitamina C (agrumi, ananas, kiwi, frutti di bosco).

Vi sono alcuni alimenti che invece sono da evitare in caso di carenza di ferro o da consumare non in contemporanea con le fonti alimentari di ferro non eme. Gli **alimenti a cui prestare attenzione in caso di carenza di ferro** sono:

- **Latte e latticini:** il calcio può ostacolare l'assorbimento intestinale del ferro;
- **Alimenti ricchi di fitati** come i cereali che si consiglia di assumere a distanza da altri alimenti vegetali ricchi di ferro o in associazione ad alimenti ricchi di vitamina C;

E-BOOK

Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



- **Alimenti ricchi di ossalati** come ad esempio gli spinaci che sono ricchi di ferro, ma allo stesso tempo sono una fonte di acido ossalico;
- **Alimenti con tannini** come il tè, il caffè e il cioccolato o con polifenoli, come ad esempio il vino.

Quando la dieta da sola non è sufficiente a garantire il fabbisogno energetico durante o dopo l'attività fisica si può ricorrere a complementi nutrizionali che aiutano a compensare la perdita di vitamine, sali minerali, proteine e carboidrati. In questi casi possono essere utili integratori alimentari specifici per apportare la corretta quantità di nutrienti all'organismo. Nel caso in cui sia presente anche una **carenza di ferro o un aumentato fabbisogno organico di tale nutriente** può essere utile parlare con il proprio medico o farmacista di fiducia e valutare un **integratore alimentare a base di ferro**.

La gamma di **integratori alimentari SiderAL®** a base di **Ferro Sucrosomiale®**, una tecnologia che favorisce l'elevata digeribilità e l'assorbimento del ferro, può costituire un **utile complemento nutrizionale in caso di carenza di ferro o aumentato fabbisogno di tale nutriente**.

E-BOOK
Attività fisica



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Gli integratori
non vanno intesi
quali sostituti
di una dieta variata,
equilibrata
e di un sano
stile di vita.

