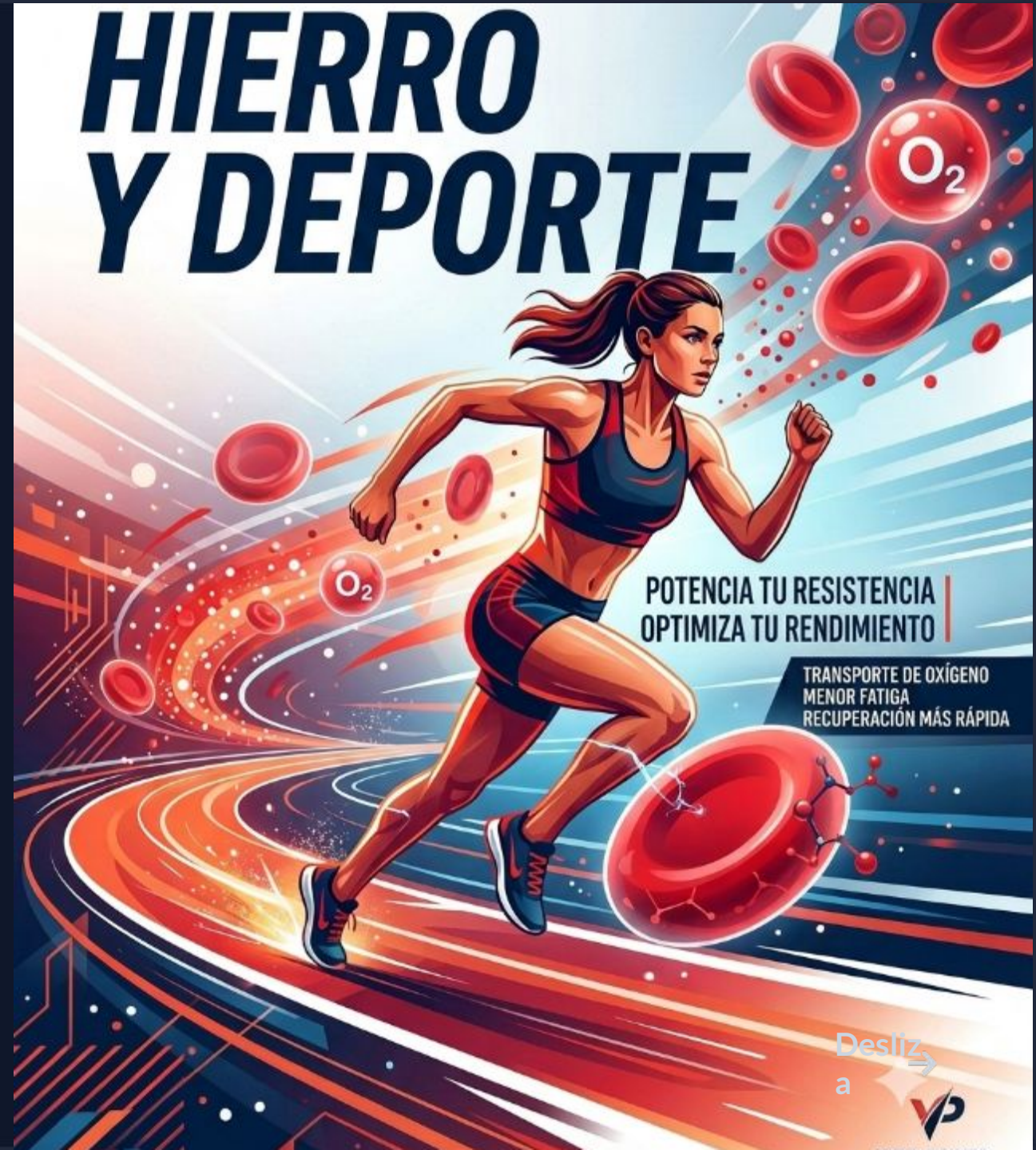


HIERRO Y DEPORTE

Cuando falta el combustible para transportar
oxígeno en tu cuerpo.



| ¿POR QUÉ ES VITAL EL HIERRO?



HEMOGLOBINA

El hierro forma parte de la hemoglobina, la proteína encargada de transportar oxígeno por la sangre a todo tu cuerpo.



MIOGLOBINA

También forma parte de la mioglobina, que es fundamental para facilitar la utilización de ese oxígeno dentro del músculo.



ENERGÍA

Interviene en numerosas enzimas mitocondriales que están directamente relacionadas con la producción de energía.

EL DESGASTE DEL DEPORTISTA

El entrenamiento intenso aumenta las necesidades de hierro y favorece su pérdida. ¿Por qué ocurre esto?

- ▶ **Pérdidas naturales:** Pequeñas pérdidas a través del sudor, la orina y el aparato digestivo tras el esfuerzo.
- ▶ **Hemólisis:** En los corredores, el impacto repetido de los pies contra el suelo puede destruir glóbulos rojos.
- ▶ **Efecto hormonal:** El ejercicio intenso eleva transitoriamente la *hepcidina*, una hormona que reduce la absorción intestinal del hierro y bloquea tus depósitos.



GRUPOS DE MAYOR RIESGO



MUJERES Y ADOLESCENTES

Las mujeres deportistas presentan un riesgo especialmente alto debido a las pérdidas durante la menstruación. Un sangrado abundante se relaciona fuertemente con la anemia. Los adolescentes también deben vigilar sus niveles debido a los rápidos cambios físicos y el crecimiento acelerado en esta etapa.



ENTORNO Y DIETA

Los atletas de deportes de **resistencia** sufren un mayor desgaste general.

También están en riesgo quienes entrenan en **altitud** (mayor demanda de oxígeno) y aquellos que siguen dietas **vegetarianas o veganas** que no están correctamente planificadas.

SEÑALES QUE NO DEBES IGNORAR



Cansancio persistente: Fatiga crónica que no mejora tras el descanso normal.



Menor tolerancia: Dificultad para mantener los ritmos habituales de entrenamiento y aparición de palpitaciones.



Falta de aire: Sensación de ahogo o dificultad respiratoria ante esfuerzos que antes dominabas.



Peor recuperación: Tardas mucho más en recuperar entre series o entre días de entrenamiento, sumado a una reducción de la concentración.

PREVENCIÓN DESDE EL PLATO



La prevención comienza con energía suficiente y alimentos ricos en hierro:

- ▶ **Hierro Hemo:** Presente en carnes, pescados y mariscos. Se absorbe con gran facilidad por el cuerpo.
- ▶ **Hierro No Hemo:** En legumbres, frutos secos, cereales integrales y espinacas. ¡Acompáñalo con *Vitamina C* (cítricos, kiwi) para mejorar su absorción!
- ▶ **Cuidado con las mezclas:** Evita consumir té, café o grandes cantidades de calcio junto a estas comidas, ya que bloquean la asimilación del hierro.

¡CUIDADO CON SUPLEMENTAR "POR SI ACASO"!

El exceso de hierro sin supervisión puede causar molestias digestivas,
estrés oxidativo y sobrecarga en los órganos.

Si sospechas de deficiencia, acude a un profesional para realizar un
hemograma y medir tu ferritina sérica. El tratamiento debe ser
individualizado.

OPTIMIZA TU RENDIMIENTO

¿Conocías la importancia del hierro en tus entrenamientos?



¡Guarda este post para tu próxima analítica o compártelo con tu compi de entrenos!

IMAGE SOURCES



http://www.sundried.com/cdn/shop/articles/2cb0decbd99978511703d8dd2febf8bd_20838515-7d6b-46ae-9395-33c1b27b9d2c.jpg?v=1782501807&width=1200

Source: www.sundried.com



https://andreasrecipes.com/wp-content/uploads/2013/09/Salmon_harissa_mango_spinach_quinoa_006.jpg

Source: andreasrecipes.com