

La anemia ferropénica

Escrito por Veggierunners.es

Viernes 28 de Noviembre de 2014 00:00 - Última actualización Sábado 20 de Diciembre de 2014 12:25

Pregunta:

Hola llevó años siendo vegetariana y unos tres años vegana.

Me gustan las carreras de montaña y aunque este año no haya participado suelo realizar carreras de ultra fondo, de unos 100km.

Mi problema es el siguiente, desde el 2011 arrastro una anemia que no la supero del todo, tomo suplemento de hierro, vitamina b12 y vitamina d.

La endocrina me insiste en comer leche y huevos, e incluso carne y pescado, y no estoy por la labor.

¿qué podría hacer?

Respuesta:

Buenos días,

La anemia ferropénica es bastante frecuente entre mujeres que practican deportes de resistencia. El descenso de los niveles de hierro puede deberse a un incremento de su utilización durante el ejercicio físico, a su pérdida o por una ingesta insuficiente.

En el caso de los deportistas el diagnóstico de la anemia puede verse dificultado por una adaptación al deporte denominada "efecto hemodilucional" caracterizada por la disminución transitoria (no patológica) de los depósitos de hierro y de los glóbulos rojos. Por este motivo, los parámetros específicos para determinar que el deportista sufre verdaderamente una anemia ferropénica son:

La anemia ferropénica

Escrito por Veggierunners.es

Viernes 28 de Noviembre de 2014 00:00 - Última actualización Sábado 20 de Diciembre de 2014 12:25

- Valores de hemoglobina bajos (<12mg en mujeres)
- Índice de Saturación de Transferrina (IST) <16%
- Ferritina <20 ng/ml

En este último caso, será necesario: **suplementación con hierro junto con educación nutricional y disminución de la actividad física.**

En el caso concreto de la intervención nutricional, como toda patología asociada a la nutrición, **requiere del análisis de un profesional especializado**

para verificar que la dieta no sea insuficiente en calorías o no se trate de una dieta vegetariana desequilibrada o descartar cualquier malabsorción de hierro a consecuencia de un trastorno clínico (por ejemplo, la celiaquía) por lo que

mi primer consejo es que te pongas en manos de un DN especializado en dietas vegetarianas deportivas

. Como consejo general, la intervención que se lleva a cabo en estos casos es la siguiente:

-Aumentar la ingesta de hidratos de carbono (pan, legumbres, pasta, arroz u otros cereales...) hasta llegar a un porcentaje de 60-65% -Tomar una ingesta mínima de proteínas de 1,2g de proteínas /kg de peso/día (fuentes proteicas de origen vegetal ricas en hierro no hemo son: alubias, lentejas, soja, garbanzos, ...)

-Favorecer la absorción del hierro:

- Separar el consumo de café, té o vino de las comidas principales
- Remojar y germinar las legumbres, cereales y semillas
- Los procesos de fermentación empleados en la elaboración del miso, el tempeh o el pan también mejoran la biodisponibilidad del hierro.
- Incrementar el consumo de vitamina C en la dieta (ya que favorece su absorción)
- En el caso de consumir muchas legumbres se puede recurrir al remojado y germinado anteriormente mencionado o también a eliminar su piel (pasadas por el chino, por ejemplo) y añadir zumo de limón (por ejemplo, el hummus)
- Tomar el suplemento de hierro si es necesario en ayunas y junto a un zumo rico en vitamina C

-Llevar a cabo controles periódicos del estado del hierro mediante analíticas Espero poder haberte ayudado,

La anemia ferropénica

Escrito por Veggierunners.es

Viernes 28 de Noviembre de 2014 00:00 - Última actualización Sábado 20 de Diciembre de 2014 12:25

Recibe un cordial saludo,

Naira