



SiderAL

E-BOOK
Vita Quotidiana

Indice

Anemia da carenza di ferro: sintomi. Come riconoscerli?	3
Quali sono i sintomi della carenza di ferro? Cosa accade quando il ferro è bassissimo?	6
Ferro alto nel sangue: quando preoccuparsi?	9
Quali sono i normali valori del ferro negli esami del sangue?	12
Quali sono le cause dell'anemia?	16
Come assorbire la giusta quantità di ferro?	19

E-BOOK
Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Anemia da carenza di ferro: sintomi. Come riconoscerli?

L'**anemia sideropenica** o **anemia da carenza di ferro** è una patologia caratterizzata da una ridotta quantità di ferro nell'organismo. In questo articolo approfondiremo insieme i **sintomi dell'anemia da carenza di ferro** e impareremo a riconoscerli.

Anemia da carenza di ferro: cos'è?

Il **ferro** è un **minerale essenziale** per il nostro organismo perché interviene in numerosi processi fisiologici. Uno dei ruoli fondamentali del ferro è legato alla produzione dell'emoglobina. L'emoglobina è una proteina presente nei globuli rossi che contiene uno ione ferro (Fe^{2+}). **L'emoglobina consente ai globuli rossi del sangue di trasportare l'ossigeno (O_2) dai polmoni ai tessuti e l'anidride carbonica (CO_2) dai tessuti di tutto l'organismo ai polmoni.**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'anemia si considera diagnosticata quando i valori di **emoglobina nel sangue** sono inferiori a 12 g/dL (grammi per decilitro) nelle **donne** e 13,4 g/dL negli **uomini**.

Valori di **emoglobina bassa** possono essere correlati a una **carenza di ferro**. In questi casi il medico verificherà anche i valori del ferro circolante nel sangue (**sideremia**), della **transferrinemia** e della **ferritinemia** per avere un quadro completo dell'assetto marziale, ovvero dell'equilibrio e del metabolismo del ferro nell'organismo.

Quando si è in presenza di un **deficit di ferro** potrebbe verificarsi una **anemia sideropenica**, si presentano alcuni sintomi tipici che possono variare di intensità a seconda della gravità della carenza di ferro.

E-BOOK

Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Quali sono i sintomi dell'anemia da carenza di ferro?

Le **cause dell'anemia da carenza di ferro** possono essere diverse e sarà il medico ad approfondire caso per caso con esami diagnostici e un'anamnesi approfondita. Per quel che riguarda i **sintomi, l'anemia sideropenica** è caratterizzata da:

- Sensazione di affaticamento e stanchezza generalizzata (astenia);
- Pelle e mucose con colorito pallido;
- Mal di testa e cefalee;
- Fiato corto e difficoltà respiratorie anche a riposo;
- Irritabilità;
- Aumentata fragilità di pelle, unghie e capelli;
- Difficoltà nel riposo;
- Tachicardia;
- Difficoltà nella concentrazione;
- Vertigini e giramenti di testa.

Molti dei **disturbi (sintomi) dell'anemia da carenza di ferro** elencati in precedenza sono correlati a una **riduzione generale del metabolismo energetico**. Questo perché il ferro è un componente essenziale non solo dell'**emoglobina** e della **mioglobina**, ma anche dei **citocromi**: enzimi che sono coinvolti in numerosi processi metabolici. In caso di anemia sarà il medico a fare la diagnosi facendo una anamnesi accurata del paziente.

Da cosa dipende la gravità dei sintomi dell'anemia da carenza di ferro?

La gravità dei **disturbi correlati all'anemia da carenza di ferro** dipende da molti fattori. I più importanti sono:

- Livelli di ferro circolante nel sangue (sideremia);
- Quantità di ferro presente nelle riserve dell'organismo (una parte del ferro assunta con la dieta viene conservato nel fegato, nella milza e nel midollo osseo);

E-BOOK
Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



- Et  della persona (in generale **l'infanzia e l'adolescenza** richiedono un maggiore fabbisogno di ferro rispetto all'et  adulta);
- Presenza di altre patologie che possono aggravare i sintomi dell'anemia da carenza di ferro;
- Velocit  con cui si sviluppa l'anemia o se si tratta di una condizione cronica.

Su quest'ultimo punto va precisato che un'**anemia da carenza di ferro** che si sviluppa lentamente nel tempo pu  essere difficile da diagnosticare perch  il nostro organismo mette in atto alcuni meccanismi di compensazione, ritardando di fatto la comparsa dei sintomi. Per questo motivo non   raro scoprire **anemie sideropeniche (di entit  moderata) che non manifestano sintomi**. Le **anemie da carenza di ferro asintomatiche** di solito vengono diagnosticate in occasione di analisi del sangue che non sono state necessariamente eseguite per scoprire un'eventuale anemia.

Come contrastare i sintomi dell'anemia da carenza di ferro?

Un'**alimentazione** varia ed equilibrata   di solito sufficiente a mantenere i normali valori di ferro nell'organismo. Tuttavia, alcune condizioni fisiologiche (ciclo mestruale, gravidanza, allattamento) o patologiche (malattie che influiscono sull'**assorbimento del ferro** a livello intestinale) possono determinare una **carenza di ferro** o un **umentato fabbisogno organico di tale nutriente**.

Se abbiamo dubbi e desideriamo ottenere una diagnosi mirata per valutare una eventuale **anemia da carenza di ferro**, dovremo rivolgerci al medico curante e sottoporci ad analisi del sangue. In base all'esito, il medico valuter  la terapia pi  idonea per riportare nella norma i valori di ferro nell'organismo.

E-BOOK
Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Quali sono i sintomi della carenza di ferro? Cosa accade quando il ferro è bassissimo?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) circa 600-700 milioni di persone nel mondo sono soggette a **carenze di ferro**. In Italia, circa il 7,1% delle donne e il 2,8% degli uomini soffre di deficit di ferro per motivi legati alla dieta. Data l'importanza del ferro per il corretto svolgimento di numerose funzioni fisiologiche, è importante tenere sotto controllo i normali valori di tale nutriente. Quando i valori sono inferiori rispetto a quelli fisiologici, potrebbero manifestarsi i tipici sintomi della **carenza di ferro**.

Sintomi da carenza di ferro: impariamo a riconoscerli

Il ferro è un nutriente essenziale per il normale svolgimento di numerosi processi metabolici. Per esempio interviene **nella formazione dell'emoglobina, dalla mioglobina e di alcuni enzimi (citocromi)**, contribuisce alle **normali funzioni cognitive** e al **normale funzionamento del sistema immunitario**.

La quantità di ferro presente nell'organismo viene misurata attraverso specifici esami diagnostici come la **sideremia**, la **transferrinemia** e la **ferritinemia**. Questi valori contribuiscono, insieme ad altri esami che indagano la **capacità ferro legante totale (TIBC)** e alla **saturatione della transferrina**, a definire l'**assetto marziale** ossia ad avere un quadro del metabolismo e dell'equilibrio del ferro nell'organismo. Anche gli esami diagnostici per valutare la **quantità di emoglobina nel sangue** e i valori dell'**ematocrito** (esame che indica la percentuale del volume del sangue

E-BOOK

Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



occupata dai globuli rossi) possono essere utili per approfondire la gravità di una eventuale **carezza di ferro**.

Quando siamo in presenza di una carezza di ferro possono manifestarsi alcuni sintomi o disturbi tipici. Tra i **sintomi della carezza di ferro** si segnalano:

- Stanchezza fisica e mentale generalizzata (astenia);
- Pelle e mucose con colorito pallido;
- Mal di testa e cefalee;
- Difficoltà respiratorie e respiro corto anche a riposo;
- Irritabilità;
- Insonnia e difficoltà nel riposare normalmente;
- Tachicardia;
- Difficoltà nella concentrazione;
- Vertigini;
- Maggiore fragilità di pelle, unghie e capelli.

Più il deficit è importante, più si intensificano i **sintomi della carezza di ferro**. Nel caso estremo in cui i valori del **ferro sono bassissimi** si possono verificare anche una forte sete, uno stato confusionale e svenimenti.

In generale la **gravità dei sintomi** dipende dalla velocità con cui si instaura la **carezza di ferro**. Una **carezza di ferro** determinata da un insufficiente apporto di tale nutriente con l'**alimentazione**, correlata a disturbi **dell'assorbimento** o legata a **fattori fisiologici** (gravidanza, allattamento, ciclo mestruale, crescita dell'organismo durante l'infanzia e l'adolescenza) si instaura in un tempo lungo e pertanto i sintomi sono meno gravi rispetto a una carezza di ferro causata da un'importante perdita di sangue conseguente a un trauma, a un'operazione chirurgica o a una emorragia intestinale.



Carenza di ferro senza sintomi

Una carenza di ferro che si instaura lentamente nel tempo a volte è difficile da identificare. Soprattutto **quando è di entità moderata**, i sintomi della carenza di ferro possono essere molto lievi e non determinare disturbi evidenti. Pertanto non è raro scoprire una **carenza di ferro in persone asintomatiche**. In questi casi il deficit è identificato grazie a esami del sangue di routine o eseguiti per indagare problematiche che non hanno a che fare con un'**anemia sideropenica**.

Cosa fare quando si manifestano i sintomi della carenza di ferro

Se si è soggetti a carenze di ferro, o se si avvertono alcuni dei sintomi descritti in precedenza, si consiglia di parlarne con un medico. Sarà il medico, attraverso gli esami del sangue, a identificare una eventuale carenza di ferro. In base all'esito, il medico proporrà la terapia più adatta per **riportare nella normalità i valori del ferro nell'organismo**. In generale il medico consiglierà una **dieta con alimenti ricchi di ferro** e una eventuale integrazione con **complementi nutrizionali a base di ferro**. A seconda che si tratti di un **adulto** o di un **bambino**, il medico o il pediatra valuteranno i rimedi e gli **integratori alimentari** più opportuni per contrastare le **carenze o l'aumentato fabbisogno organico di tale nutriente essenziale**.

E-BOOK
Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Ferro alto nel sangue: quando preoccuparsi?

Ferro alto nel sangue: quando è il caso di preoccuparsi? Spesso si parla di problematiche correlate a valori di ferro bassi, ma anche il **ferro alto nel sangue** può provocare alcuni disturbi. Scopriamo insieme quali sono le **cause e i sintomi del ferro alto** e cosa fare in caso di **sovraccarico di ferro**.

Quali sono le cause del ferro alto e i meccanismi che portano a un sovraccarico di ferro?

Si parla di **ferro alto** o di **sovraccarico di ferro** quando i **valori del ferro sono superiori a quelli normali**. In genere il sovraccarico di ferro è una condizione che si verifica quando i meccanismi di regolazione del metabolismo di questo minerale essenziale non funzionano bene. In tali casi si verifica un **surplus di ferro nell'organismo** che causa danni alle cellule di differente gravità a seconda della quantità di ferro in eccesso.

In normali condizioni di salute, il ferro circola in tutto l'organismo legato a una proteina: la **transferrina**. In condizioni di sovraccarico, invece, la transferrina non riesce più a legare tutto il ferro che circola nell'organismo. Di conseguenza nell'organismo inizia a circolare del ferro "libero" o "non legato" (**NTBI: Non Transferrin Bound Iron**) che può favorire lo stress ossidativo a carico delle cellule e danneggiare quindi anche i tessuti.

Il **ferro alto** nel sangue può essere dovuto a:

A) Emocromatosi ereditaria o sovraccarico primitivo.

Si tratta di una malattia metabolica su base genetica che può generare

E-BOOK
Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



un eccessivo accumulo di ferro determinato da un **umentato assorbimento del ferro a livello intestinale**. I **sintomi del ferro alto nel sangue** sono apatia, astenia, dolori addominali, epatomegalia (aumento del volume del fegato) e alterazione degli enzimi epatici. Nelle fasi più avanzate, quando il sovraccarico è più grave, si possono manifestare cirrosi epatica, diabete mellito (l'emocromatosi è anche detta diabete bronzino per il color bronzo che assumono le urine e la pelle), perdita della libido e, nelle donne, amenorrea (assenza del ciclo mestruale). L'emocromatosi ereditaria è una malattia genetica rara che incide, con manifestazioni cliniche evidenti, soprattutto sulla popolazione maschile di età compresa tra i 40 e i 60 anni.

B) Sovraccarico di ferro secondario

L'emosiderosi (detta anche emocromatosi secondaria o sovraccarico secondario) può essere determinata da ripetute trasfusioni di sangue. Le **trasfusioni di sangue** contengono anche ferro, elemento utilizzato dall'organismo per la produzione dell'emoglobina presente nei globuli rossi. Alcuni tipi di anemie ereditarie, che presentano gravi deficit di emoglobina (per esempio la beta-talassemia omozigote) richiedono continue trasfusioni di sangue che possono determinare un sovraccarico secondario di ferro.

Il sovraccarico di ferro secondario può svilupparsi anche indipendentemente dalle trasfusioni di sangue. È il caso delle anemie con **ridotta produzione di globuli rossi**. In questi casi i sintomi sono simili a quelli dell'emocromatosi ereditaria e possono essere aggravati dai danni causati dalle anemie.

Il quadro clinico correlato a un **sovraccarico di ferro** è più o meno grave a seconda della quantità di ferro libero presente nell'organismo e della durata del sovraccarico. Gli organi più colpiti in caso di una condizione grave e prolungata di **ferro alto nel sangue** sono: fegato, cuore e pancreas.

E-BOOK

Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



In caso di **ferro alto** sarà il medico a fare la diagnosi facendo una anamnesi accurata del paziente.

Il ferro alto nel sangue può essere causato da un eccessivo apporto con la dieta?

Se si sta seguendo una dieta con **alimenti ricchi di ferro** o si stanno assumendo integratori alimentari ricchi di ferro **è difficile che si verifichi un surplus di tale nutriente**. Il nostro organismo, in normali condizioni di salute, **è in grado di regolare l'assorbimento intestinale del ferro** in modo da prevenire eventuali sovraccarichi. Nel caso in cui gli esami del sangue evidenzino **valori di ferro alti**, sarà il medico a indagarne le cause e a valutare la terapia più adatta per riportare nella normalità i valori del ferro.

Quali sono i rimedi per il ferro alto nel sangue?

Se le analisi di laboratorio indicano **valori di ferro alti nel sangue**, il medico procederà con l'individuare le cause del sovraccarico di ferro. Spesso il **ferro alto nell'organismo** è correlato alla emocromatosi ereditaria o a un sovraccarico secondario conseguente a trasfusioni di sangue. In questi casi il medico valuterà la gravità del sovraccarico e procederà con il prescrivere al paziente una terapia chelante per ridurre la quantità di ferro libero.

E-BOOK

Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Quali sono i normali valori del ferro negli esami del sangue?

Mantenere sotto controllo i **valori del ferro nel sangue** è importante anche per chi non soffre di anemie o carenze di ferro. In questo approfondimento scopriremo quali sono i normali valori del ferro negli esami del sangue e quali sono le analisi utili per tenere sotto controllo l'**assetto marziale**, ovvero l'equilibrio e il metabolismo del ferro nel nostro organismo.

Quali sono i valori normali del ferro nel sangue?

Il ferro è un nutriente essenziale per l'organismo e interviene nella formazione dell'emoglobina, della mioglobina e in diversi processi biochimici e metabolici dell'organismo. Sia una **carenza** che un **eccesso di ferro** possono determinare degli scompensi pertanto è importante mantenere sotto controllo la quantità di ferro presente nell'organismo.

Il ferro circola nel sangue sempre legato a proteine che ne impediscono il legame con altre molecole. Il ferro libero nel sangue, infatti, potrebbe reagire con altre sostanze provocando danni all'organismo. Pertanto, quando si misurano i valori del ferro nell'organismo, non si misura il ferro libero sotto forma di atomi o, per essere più precisi, di ioni, ma si misura il ferro legato alle proteine specifiche che ne regolano il trasporto e il deposito.

Il ferro nel sangue è misurato attraverso tre valori:

- la **sideremia** che misura la quantità di ferro circolante legata alla transferrina;

E-BOOK
Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



- la **transferrinemia** che misura la quantità di transferrina, la proteina che trasporta il ferro agli organi e ai tessuti dove si verifica l'eritropoiesi, ovvero la sintesi dei globuli rossi;
- la **ferritinemia** che misura la quantità di ferritina, proteina che regola il deposito e l'immagazzinamento del ferro a livello del fegato, dei muscoli e del midollo osseo.

Questi esami di laboratorio vengono solitamente eseguiti quando si sospetta un'**anemia da carenza di ferro** (anemia sideropenica) oppure quando è presente una condizione di astenia e malessere generale caratterizzata dai tipici sintomi della carenza di ferro, come pallore della pelle e delle mucose, mal di testa, cefalee, aumentata irritabilità, disturbi della respirazione e del sonno. La misurazione della **sideremia**, della **transferrinemia** e della **ferritinemia** serve anche per monitorare l'evoluzione di alcune patologie del sangue.

Analisi del sangue per il ferro: i valori

I valori di riferimento indicati qui di seguito possono cambiare leggermente da un laboratorio all'altro a seconda della popolazione di riferimento o del metodo di analisi adottato. Per gli intervalli di riferimento si consiglia di considerare quelli indicati nel referto. Per la corretta interpretazione dei risultati dell'esame si consiglia di consultare il proprio medico.

ANALISI	VALORI (INTERVALLO DI RIFERIMENTO)
SIDEREMIA	Uomini: 65 - 170 mcg/dL Donne: 50 - 160 mcg/dL Bambini: 50 - 120 mcg/dL Neonati: 100 - 250 mcg/dL
TRANSFERRINA	Uomini: 215 - 366 mg/dL Donne: 250 - 380 mg/dL

E-BOOK

Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



FERRITINA (FERRO)

Uomini: 24 - 330 mcg/L
Donne: 11 - 300 mcg/L

Altre analisi correlate con i valori del ferro nel sangue:**Capacità totale di legare il ferro (TIBC)**

Questo valore è solitamente misurato insieme alla sideremia ed è utile per capire la quantità potenziale massima della transferrina di legare il ferro. Quando il risultato è minore o uguale al limite inferiore dell'intervallo di riferimento vuol dire che la capacità di trasporto del ferro non è ottimale. Valori bassi di TIBC associati a elevate quantità di ferro circolante significano che l'organismo non è più in grado di mantenere in equilibrio il ferro e il metallo circolante può diventare tossico.

I valori della TIBC sono: 255-450 µg/dL

Saturazione della transferrina

È un valore (espresso in percentuale) calcolato dividendo la sideremia per la TIBC. Negli adulti la situazione ottimale si ha quando la saturazione della transferrina è compresa tra il 20 e il 50%. Nei bambini la saturazione della transferrina deve essere superiore al 16%.

Capacità di riserva della transferrina (UIBC)

Questo valore indica la porzione della transferrina non saturata con il ferro. La misurazione può essere effettuata con un esame diretto oppure si può calcolare la UIBC sottraendo al valore di TIBC quello della sideremia.

$UIBC = TIBC - \text{sideremia}$.

Valori dell'emoglobina (Hb)

Sebbene non diano un'indicazione diretta della quantità di ferro presente nell'organismo, i valori dell'emoglobina vengono di solito presi in



considerazione, insieme ai valori della sideremia, della transferrinemia e della ferritinemia, quando si sospetta **un'anemia da carenza di ferro**.

I **valori normali di emoglobina (Hb)** sono:

- **Uomo:** 13,4 - 17,5 g/dL
- **Donna:** 12 - 15,5 g/dL
- **Donna in gravidanza:** 11 - 14 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
- **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

Ematocrito

Insieme ai valori dell'emoglobina, spesso viene misurato anche l'ematocrito che rappresenta il volume di sangue (espresso in percentuale) occupato dai globuli rossi.

Valori dell'ematocrito:

- **Uomini:** 40 - 54 %
- **Donne:** 36 - 46 %
- **Neonati:** 53 - 69 %





Quali sono le cause dell'anemia?

L'**anemia** è una condizione patologica che si manifesta quando i **livelli di emoglobina nel sangue sono al di sotto della normalità**. Esistono molti tipi di anemia e si differenziano principalmente in base alle cause. In questo articolo approfondiremo nello specifico le **cause dell'anemia sideropenica** o **anemia da carenza di ferro**.

Anemia: cause e disturbi

I **valori normali di emoglobina (Hb)** negli adulti sono:

- 13,4 - 17,5 g/dL nell'uomo;
- 12 - 15,5 g/dL nella donna.

Quando vengono misurati valori inferiori si parla di **emoglobina bassa**. Le anemie sono patologie caratterizzate da **valori di emoglobina al di sotto della normalità**. Ciò comporta una ridotta capacità di trasportare l'ossigeno da parte dei globuli rossi del sangue.

In base alle cause si distinguono tre tipi di anemia:

1. **Anemie causate da perdite di sangue**
2. **Anemie con ridotta produzione di globuli rossi** che possono essere correlate alla **carenza di ferro**, alla **carenza di vitamina B₁₂** o a tumori del midollo osseo.
3. **Anemie con aumentata distruzione dei globuli rossi** determinate da cause genetiche (es. **anemia falciforme**), correlate a **malattie autoimmuni** o a **infezioni** e **malaria**.

E-BOOK
Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Le anemie interessano circa un quarto della popolazione mondiale. Alcuni tipi di anemia, come l'**anemia mediterranea**, l'**anemia falciforme** o l'**anemia di Fanconi** hanno **origine ereditaria** e hanno un'incidenza minore rispetto all'**anemie da carenza di ferro** che invece colpisce circa 700 milioni di persone nel mondo. L'anemia da **carenza di ferro** si riscontra maggiormente nelle **donne**, nei **bambini** e negli **anziani**. Si stima che in Italia il 7,1% delle donne e il 2,8% degli uomini soffra di carenza di ferro per motivi correlati all'alimentazione.

I **sintomi correlati alle anemie** possono variare a seconda della **velocità con cui si instaura un'anemia**. Le anemie che si instaurano lentamente sono caratterizzate da una sensazione di **stanchezza generalizzata**, **debolezza muscolare**, **difficoltà nel respiro** (anche a riposo), **mal di testa** e **irritabilità**. Quando l'anemia si verifica velocemente (ad esempio in seguito a un trauma o a un'importante perdita di sangue) si manifesta una **sensazione di svenimento**, **stato confusionale** e un **aumento della sete**. Il **colorito pallido della pelle e delle mucose** si presenta soprattutto quando i valori dell'emoglobina sono sensibilmente bassi rispetto ai valori normali. A seconda delle **cause che determinano l'anemia** si può avere una certa variabilità nel tipo e nell'intensità dei disturbi.

Anemia da carenza di ferro: cause

Quando è presente una **mancanza di ferro nell'organismo** possono verificarsi alcuni dei sintomi elencati in precedenza. In questi casi il medico provvederà a **verificare i livelli di emoglobina nel sangue**, i livelli di ferro circolante nel sangue (**sideremia**), la **transferrinemia** e la **ferritinemia** prescrivendo delle analisi di laboratorio. Anche l'**ematocrito**, esame del sangue che indica (in percentuale) il volume del sangue occupato dai globuli rossi, può essere un utile strumento di indagine diagnostica. In ogni caso sarà il medico a fare la diagnosi facendo una anamnesi accurata del paziente.

E-BOOK

Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Come contrastare l'anemia da carenza di ferro agendo sulle cause?

Quando siamo in presenza di un'**anemia da carenza di ferro** il medico potrebbe prevedere:

- una **dieta con alimenti ricchi di ferro**;
- una 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 e di acido folico**: in questi casi il medico prevedrà una dieta ricca di alimenti che contengano anche la vitamina B₁₂, come ad esempio la carne, le uova, il pesce, la soia e i cereali e l'acido folico (ne sono particolarmente ricche le verdure a foglia verde).

Particolari condizioni fisiologiche (gravidanza, allattamento, mestruazioni) o patologiche (malattie che diminuiscono **l'assorbimento del ferro** nell'intestino) possono aggravare **una condizione di carenza di ferro già presente nell'organismo**. 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.





Come assorbire la giusta quantità di ferro?

Il ferro è un nutriente essenziale per il benessere dell'organismo. Assorbirne la giusta quantità giornaliera è importante per il corretto svolgimento di numerose funzioni metaboliche e per mantenere i normali livelli di emoglobina nel sangue. Vediamo insieme **come assorbire la giusta quantità di ferro giornaliera**.

L'importanza di assorbire la giusta quantità di ferro giornaliera

Prima di parlare di **come assorbire la corretta quantità giornaliera di ferro** è importante approfondire il meccanismo di assorbimento del ferro introdotto con **l'alimentazione**.

Il **ferro presente negli alimenti** viene assorbito dagli enterociti, le cellule che costituiscono l'epitelio della mucosa intestinale. Da qui, il **ferro viene trasportato nel fegato e nella milza** per essere immagazzinato oppure viene utilizzato subito per la formazione di alcune proteine utili per il trasporto dell'ossigeno (**emoglobina, mioglobina**) e di alcuni enzimi (**citocromi**).

Non tutto il ferro che viene introdotto con l'alimentazione è assorbito dall'organismo nello stesso modo. Esistono infatti due tipi di ferro alimentare:

- **Ferro eme**, presente negli alimenti di origine animale;
- **Ferro non eme** o **ferro inorganico**, presente negli alimenti di origine vegetale.

E-BOOK

Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Il **ferro eme** deriva dall'emoglobina e dalla mioglobina presente nella matrice alimentare di origine animale (carne, fegato, milza, pesce) e viene assorbito più facilmente dal nostro organismo. Questo perché sono presenti sulle cellule dei siti specifici per legare il ferro eme (ferro legato alle porfirine che costituiscono il **gruppo eme dell'emoglobina**). Il ferro eme, inoltre, è più "protetto" dall'azione di sostanze che possono inibire l'assorbimento intestinale di questo nutriente essenziale.

Il **ferro non eme**, invece, non possiede dei siti specifici di assorbimento sulla superficie delle cellule intestinali. Inoltre, nell'ambiente basico dell'intestino, il ferro non eme è presente sotto forma di ferro trivalente (Fe^{3+}). Il ferro trivalente, per essere assorbito dalle cellule, deve essere ridotto a ferro bivalente (Fe^{2+}). Tale reazione di riduzione viene operata da un enzima, il **citocromo duodenale B**. Questo meccanismo di assorbimento risulta più lento rispetto al meccanismo di assorbimento del ferro eme. Il **ferro non eme**, inoltre, è maggiormente esposto a eventuali legami con sostanze che possono diminuirne l'assorbimento.

Assorbire ferro con l'alimentazione: quali cibi evitare e quali preferire

Le **sostanze che ostacolano l'assorbimento del ferro** sono:

- il calcio (presente in abbondanza nel latte e nei latticini);
- i fitati (presenti nei cereali);
- gli ossalati (presenti in alcune verdure, come per esempio gli spinaci);
- i tannini (presenti in caffè, tè, cioccolato e vino).

La **vitamina C**, invece, aiuta l'organismo ad assorbire il ferro a livello intestinale. Gli **alimenti ricchi di vitamina C** sono un valido supporto per le **diete** dedicate alle persone che soffrono di **carenze di ferro**.

Cosa fare quando la dieta non basta ad assorbire la giusta quantità di ferro giornaliera?

In condizioni di salute normali un'alimentazione sana e bilanciata è

E-BOOK

Vita Quotidiana



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



sufficiente per garantire all'organismo il giusto apporto di tutti i nutrienti, compreso il ferro. Nella **donna**, alcune particolari condizioni fisiologiche come per esempio il **ciclo mestruale**, la **gravidanza** o l'**allattamento** possono determinare un **maggior consumo di ferro da parte dell'organismo** e di conseguenza un maggior fabbisogno di tale nutriente. Anche i **bambini e gli adolescenti** necessitano di un aumentato fabbisogno di ferro per **supportare l'organismo in crescita, per la normale funzione del sistema immunitario e per il normale sviluppo cognitivo**.

Inoltre, alcune condizioni a carico dell'intestino possono diminuire l'**assorbimento del ferro** introdotto con la dieta.

Se l'alimentazione da sola non è sufficiente a colmare le **carenze o l'aumentato fabbisogno organico di ferro** si può ricorrere a **integratori alimentari** specifici.

Il **Ferro Sucrosomiale®** contenuto nella gamma di integratori alimentari **SiderAL®** supera indenne l'ambiente gastrico ed è facilmente assorbito a livello dell'intestino. La **Tecnologia Sucrosomiale®** riduce gli effetti collaterali più comuni correlati all'**assunzione di ferro** come il bruciore di stomaco, l'irritazione intestinale, la colorazione delle mucose e dei denti. Anche il sapore caratteristico del ferro è migliorato, risultando buono di sapore e più facilmente somministrabile anche ai bambini.

E-BOOK

Vita Quotidiana



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.

