#### E-Book CARENZA DI FERRO

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

# La carenza di ferro

Pallore, stanchezza, mancanza di energia: potrebbero essere i primi segnali di una carenza di ferro, un disturbo comune soprattutto in caso di mestruazioni abbondanti e diete vegetariane. Scopri cosa fare e come soddisfare al meglio il tuo fabbisogno quotidiano di ferro



### troppo poco

Il ferro è il minerale indispensabile per la formazione del sangue e il trasporto dell'ossigeno nei tessuti per la produzione d'energia. Non deve esserci sovraccarico, perché

l'eccesso può causare danni alle cellule e favorire l'indurimento e l'invecchiamento precoce di organi e tessuti, ma al tempo stesso non deve esserci carenza perché, se le riserve si abbassano, diminuisce l'efficienza del sistema immunitario e i tessuti vengono poco ossigenati; di L'anemia sideropenica è il disturbo causato qui stanchezza, spossatezza, astenia, pallore, mal di testa, perdita dei capelli e del tono mu- tante individuarne la causa perché l'anemia da scolare, vulnerabilità alle infezioni, stomatiti ecc. Un basso livello di ferro influisce in modo negativo anche sulla capacità di concentrarsi e sul rendimento scolastico e lavorativo.

Se sono dunque molti i motivi per cui bisogna avere un occhio di riguardo sulla quantità di ferro assunta quotidianamente, basta un esame del sangue per sapere se una persona pre- Le cause dell'anemia sideropenica possono senta un eccesso o una carenza o addirittura essere: un'anemia conclamata.



#### Donne e carenza di ferro

Solitamente i valori non ottimali coincidono con una carenza \* che, infatti, è la deficienza alimentare più comune e che riquarda soprattutto le donne e le adolescenti: un po' perché si • trovano spesso a subire gli ef-

Il ferro: né troppo né fetti di diete drastiche o vegetariane, un po' perché perdono molto ferro a causa del flusso mestruale e magari non riescono a ripristinarlo in modo ottimale. Attenzione: la mestruazione è un evento fisiologico e di per sé non comporta una sindrome anemica, semplicemente aumenta il fabbisogno di ferro nelle donne rispetto agli uomini. La gravidanza e l'allattamento sono altre fasi della vita femminile in cui aumenta naturalmente il fabbisogno giornaliero di

#### L'anemia sideropenica e le sue cause

dalla carenza di ferro nell'organismo. E' imporcarenza di ferro non è una diagnosi ma, molto spesso, il segno di una malattia che va cercata. L'anemia sideropenica si instaura in modo lento e progressivo quando è causata, ad esempio, dall'aumentato fabbisogno di ferro oppure molto velocemente quando è provocata da cospicue e improvvise perdite di sangue.

- mestruazioni abbondanti: comportano una perdita di ferro maggiore rispetto a quanto ne viene introdotto normalmente con l'alimentazione
- perdite di sangue a livello del tubo digerente, provocate da emorroidi, ulcera peptica, ernia iatale, diverticoli del colon e tumori intestinali
  - sanguinamento gastrico a causa dell'uso di FANS (farmaci antiprolungato

Copyright e ringraziamenti Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > www.upvalue.it

http://www.forumsalute.it/community/ forum\_81\_il\_medico\_di\_famiglia\_e\_la\_medicina\_ generale\_1.html

Forum sulla medicina generale>

Sito: www.testsalute.it

Fai il test sulla carenza di ferro>

http://www.testsalute.it/test/130/CARENZA-DI-

#### E-Book CARENZA DI FERRO

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

# La carenza di ferro

Pallore, stanchezza, mancanza di energia: potrebbero essere i primi segnali di una carenza di ferro, un disturbo comune soprattutto in caso di mestruazioni abbondanti e diete vegetariane. Scopri cosa fare e come soddisfare al meglio il tuo fabbisogno quotidiano di ferro

salicilico

- puerperio e l'allattamento
- stinali, soprattutto la celiachia
- insufficiente introduzione di ferro con la dieta (dieta povera di alimenti di origine a- La terapia dell'anemia sideropenica nimale o vegetariana)



## sideropenica

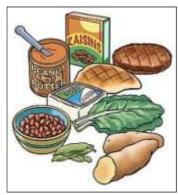
inequivocabili è bene non perprio medico di fiducia per farsi endovenosa. prescrivere gli esami del sangue. Gli esami del sangue specifici per la diagnosi sono:

- l'emocromo: mostra la quantità di elemensangue e, in particolare, l'emoglobina e il numero di globuli rossi
- la sideremia: indica il tasso di ferro presente nel sangue
- la ferritina: indica a quanto ammontano le riserve di ferro nell'organismo

quando i valori dell'emocromo, della sideremia e della ferritina sono diminuiti e i globuli rossi hanno un volume ridotto rispetto alla norma. U- mentre se è di origine animale l'assorbimento

infiammatori non steroidei) e acido acetil procederà con altri esami (colonscopia, gastroscopia, ricerca del sangue occulto nelle feci, aumentato fabbisogno di ferro: durante la ecc.) per escludere la presenza di malattie gracrescita oppure in gravidanza, durante il vi come tumori del tratto gastrointestinale. Questo perché l'anemia sideropenica non è uridotto assorbimento del ferro a livello in- na malattia di per sé ma può essere il segnale testinale, a causa di alcune malattie inte- della presenza di qualche altra patologia ben più grave che deve essere diagnosticata.

In base all'entità del deficit di ferro, al paziente saranno somministrati preparati a base di ferro La diagnosi di anemia da assumere per via orale, i cui effetti indesiderati maggiori sono disturbi gastrointestinali, sti-Quando i sintomi dell'anemia tichezza, diarrea e meteorismo. E' del tutto norda carenza di ferro sembrano male una colorazione nera delle feci in seguito alla loro assunzione. In casi particolari, il medidere tempo e rivolgersi al pro- co potrà decidere di effettuare la terapia per via



### Consigli alimenta-

Curare la dieta resta una regola da seguire il più possibile. Il ferro non si trova solo nella carne e nel pesce, anche se in questi alimenti è più altamente biodisponibile, ma an-

che nei cereali integrali, nelle verdure a foglia Si è in presenza di anemia da carenza di ferro verde, nei legumi e nella frutta secca oleosa. Solo il 2-10% del ferro contenuto nell'alimentazione vegetale viene assorbito dall'organismo, na volta diagnosticata l'anemia sideropenica, si si attesta intorno al 25%. Per aumentare

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > www.upvalue.it

Forum sulla medicina generale>

http://www.forumsalute.it/community/ forum\_81\_il\_medico\_di\_famiglia\_e\_la\_medicina\_ Sito: www.testsalute.it

Fai il test sulla carenza di ferro>

http://www.testsalute.it/test/130/CARENZA-DI-

#### E-Book CARENZA DI FERRO

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

# La carenza di ferro

Pallore, stanchezza, mancanza di energia: potrebbero essere i primi segnali di una carenza di ferro, un disturbo comune soprattutto in caso di mestruazioni abbondanti e diete vegetariane. Scopri cosa fare e come soddisfare al meglio il tuo fabbisogno quotidiano di ferro

limone).

me agli alimenti ricchi di ferro).

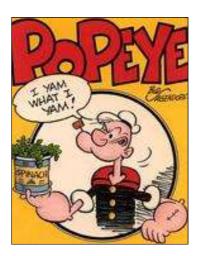
tare l'apporto di ferro:

- carne rossa
- carne scura di pollo e tacchino
- pesce (es. salmone)
- molluschi
- ostriche
- fegato
- cuore
- lingua
- asparagi
- legumi
- ortaggi verdi
- cereali integrali
- frutta secca oleosa

## "...Son di ferro dal braccio ai piè"

"Mangiando spinaci io scaccio i tipacci..." cantava Popeye nel noto cartone animato televisivo. Il personaggio di Braccio di Ferro è indisso-

l'assorbimento intestinale del ferro, *chi preferi*- lubilmente legato all'immagine degli spinaci: sce i cibi vegetali a quelli animali dovrebbe arri- più ne mangia, più diventa forte e riesce a vare quasi a raddoppiare le porzioni di ciò che sconfiggere i suoi nemici. All'epoca questi vemangia e ricordare sempre di assumere con- getali erano considerati ricchi di ferro ed erano temporaneamente la vitamina C presente negli un alimento molto apprezzato nelle diete dei agrumi, nell'uva, nei kiwi, nei peperoni e nelle pugili. E così, per generazioni, le mamme si patate (basta dunque accompagnare le verdu- sono convinte che gli spinaci fossero quasi una re con una spremuta d'arancia o condirle con il pozione magica per rendere i figli più forti, più resistenti e più muscolosi. Addirittura, grazie a Popeye è aumentata la produzione di spinaci L'assorbimento è invece basso se assunto che venivano inscatolati in una industria concongiuntamente a uova, crusca e tè (che, quin- serviera collocata a Crystal City, nel Texas, udi, si dovrebbe cercare di non mangiare insie- na cittadina di immigrati messicani poveri, che si è autoproclamata "capitale mondiale degli spinaci". Oggi invece sappiamo che gli spinaci Ecco la lista di alcuni alimenti utili per aumen- non contengono grandi quantità di ferro: 100 grammi di spinaci crudi ne contengono non più di 3 mg. Oltretutto, il nostro organismo è in grado di assorbire solo limitatamente il ferro contenuto in questa verdura. Braccio di Ferro ci ha mentito per decenni: gli spinaci sono ben lontano dal costituire il modello ottimale di alimento vegetale ricco di ferro!



Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > www.upvalue.it

Forum sulla medicina generale>

http://www.forumsalute.it/community/ forum\_81\_il\_medico\_di\_famiglia\_e\_la\_medicina\_ Sito: www.testsalute.it

Fai il test sulla carenza di ferro>

http://www.testsalute.it/test/130/CARENZA-DI-