MANCANZA DI FERRO? ECCO COME FARE ...

a cura di aDieta.it



Il **ferro** è un elemento molto importante per il nostro organismo, infatti entra nella costituzione dell'emoglobina, della mioglobina e di diversi enzimi.
Svolge importanti funzioni, quali: trasporto di ossigeno ai tessuti, trasferimento di elettroni nella catena respiratoria, produzione di vitamina A e trasmissione degli impulsi nervosi.
Il **contenuto di ferro nell'organismo** è di circa 3-4 g. Circa il 65% del ferro totale dell'organismo è presente nella molecola dell'emoglobina, mentre il 10% è contenuto nella mioglobina. La quota rimanente è rappresentata principalmente dal ferro di deposito (ferritina ed emosiderina), mentre minime quantità sono contenute negli enzimi e nei citocromi o sono associate alla transferrina (proteina di trasporto).



FABBISOGNO

Il fabbisogno di ferro varia con l'età, le condizioni fisiologiche e il sesso. È maggiore nella donna a causa delle perdite mestruali, aumenta in gravidanza e diminuisce con l'età.
La tabella 1 mostra queste differenze.

Tipo di alimento (100 grammi)	
	FABBISOGNO MG / DIE
Maschi 11-17 anni	12 mg
Maschi 18	10 mg
Femmine 11-14	11-18 mg
Femmine 14 fino a menopausa	18 mg
Menopausa	10 mg
Gestanti	30 mg
Nutrici	18 mg

Tabella 1

CARENZA

La carenza in ferro è responsabile dell'**anemia sideropenica**, patologia molto diffusa in Europa (circa il 20-30% delle donne in età fertile ed adolescenti), provocata da esaurimento delle riserve. Clinicamente l'anemia da carenza di ferro si presenta con debolezza, pallore, disturbi nella regolazione della temperatura corporea, tachicardia.
Le carenze di ferro (sideropenia) sono in Italia piuttosto frequenti, almeno nei gruppi di popolazione a più elevato fabbisogno di ferro: lattanti, adolescenti, donne in età fertile.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stimato che 600-700 milioni di persone al mondo hanno carenze di ferro.
È ormai accertato che le carenze di ferro riducono la funzionalità del cervello, peggiorando la memoria e la capacità di apprendimento.
Durante la gravidanza se le riserve sono basse, causa la richiesta supplementare di ferro dovuta alla rapida crescita del bambino durante gli ultimi sei mesi di gestazione, si potrebbe determinare uno stato di carenza potenzialmente in grado di rallentare la crescita cerebrale del bambino.
La carenza di ferro si scopre attraverso un semplice esame del sangue.

DOVE È CONTENUTO IL FERRO

Il ferro è **contenuto in molti alimenti** come i legumi, il cacao, la carne, purtroppo però il nostro organismo ne assorbe solo una percentuale molto bassa rispetto a quello contenuto negli alimenti.
Negli alimenti di origine animale (carne, pesce ...) il ferro è presente in una forma chimica detta "eme" che viene meglio assorbita. Nei vegetali il ferro si trova in una forma chimica detta "non eme" il cui assorbimento è molto più basso.

Alimento	Apporto di ferro (mg)
Milza di bovino	42
Fegato di suino	18
Tè foglie	15

Cacao amaro	14
Germe di frumento	10
Fagioli borlotti	9
Radicchio verde	7.8
Pistacchi	7.3
Pesche secche	6
Cozze	5.6
Muesli	5.6
Cavallo	3.9
Spinaci	2.9
Lenticchie	2.1

Tabella 2 - Contenuto in ferro di alcuni alimenti (INN 2000)

PICCOLI TRUCCHI PER FAR ASSORBIRE IL FERRO

Il nostro organismo assorbe circa il 25% del ferro contenuto in carne, pesce e pollame. L'assorbimento di ferro da cereali, verdura, frutta è notevolmente minore ma aumenta se sono assunti insieme a:

- Vitamina C - presente negli agrumi, uva, kiwi, peperoni, è in grado di moltiplicare l'assimilazione del ferro "non eme".
- Cisteina - presente nella carne e nel pesce, è in grado di far assorbire 2 o 3 volte in più il ferro "non eme" presente nella verdura.
- Vitamina A, complesso B, rame, calcio, manganese e molibdeno - sono necessari per un completo assorbimento del ferro.
- Acido lattico nei crauti - aumenta l'assorbimento del minerale.



ATTENZIONE: Il tè e il caffè riducono l'assorbimento del ferro.

GIORNATA A TUTTO FERRO

Colazione
- 1 tazza di latte con muesli (questo prodotto mediamente contiene 6 mg di ferro ogni 100 gr.)
- 1 spremuta di agrumi (la vitamina C aumenta l'assimilazione del ferro)

Ore 10
- 1 frutto o 1 barretta ai cereali fortificata (esistono prodotti con aggiunta di ferro)

Pranzo
- 1 bistecca di cavallo
- Spinaci conditi con olio e limone
- Fagioli borlotti conditi con olio e limone

Ore 17
- 2 pezzi di pesche secche + una tazza di tè

Cena
- Zuppa di lenticchie
- Frittata con zucchine
- 1 panino

