

CARENZA DI FERRO

CAUSE: La carenza di ferro si riscontra molto frequentemente nelle donne giovani fino all'età della menopausa. In questo caso è causata dalle perdite di sangue mensili, soprattutto se l'alimentazione non è particolarmente ricca di ferro.

Maggiormente a rischio sono le donne con mestruazioni più abbondanti, le adolescenti, perché ancora in crescita, le donne che seguono una dieta vegetariana mal bilanciata, ancor più le donne vegane, che per avere un sufficiente apporto di ferro devono seguire una dieta completamente diversa da quella seguita dalla popolazione comune (vedi foglio informativo "l'alimentazione vegetariana e vegana"). Ma non solo, anche molte donne che si cibano di prodotti animali hanno carenza di ferro, se oltre ai prodotti animali mangiano solo cereali raffinati e troppo pochi legumi e frutta secca.

In gravidanza e durante l'allattamento il fabbisogno di ferro aumenta di circa il 50%. Anche il malassorbimento dei nutrienti da parte di stomaco e intestino, a causa di debolezze o malattie di questi organi, è un altro fattore che provoca carenze di vario tipo, tra cui la carenza di ferro. Questo naturalmente può interessare ambedue i sessi.

CONSEGUENZE: La carenza di ferro, se grave, causa anemia. L'80% delle anemie sono dovute a carenza di ferro. A volte però il ferro è carente e i sintomi da carenza sono presenti anche se i valori sono ancora nella norma. Questo perché la norma di laboratorio è molto alta.

Il ferro è componente essenziale dell'emoglobina. Se carente, il tasso di emoglobina nel sangue è più basso, i globuli rossi hanno poca emoglobina. L'emoglobina serve a trasportare ossigeno dai polmoni a tutte le cellule del corpo, alle quali è necessario per vivere. Quindi in caso di carenza di ferro il trasporto dell'ossigeno nel sangue è più difficoltoso.

SINTOMI: Stanchezza, spossatezza, debolezza, pallore, capelli secchi, fini e pochi, e unghie deboli, tachicardia da affaticamento, disturbi della concentrazione, mal di testa diffuso, tinnitus (ronzii alle orecchie), capogiri, labbra pallide, talvolta screpolate o addirittura rotte ai lati, insonnia, soprattutto verso mattina, però anche necessità di dormire di più, sangue mestruale di colore rosso vivo (mentre dovrebbe essere molto scuro), lingua chiara, e nei casi gravi battito cardiaco accelerato, polso debole e frequente, dispnea (respiro affannoso) e ansia. Può anche esserci una debolezza muscolare. Nel lungo periodo, la carenza di ferro può determinare anche un abbassamento della soglia del dolore, una cattiva regolazione della temperatura corporea, un aumento della caduta dei capelli, una diminuzione nella concentrazione e nell'efficienza del sistema immunitario, che diventa più vulnerabile alle infezioni.

La carenza di ferro non mette in pericolo la nostra vita, solo in casi estremi, però può notevolmente ridurre le prestazioni e la qualità della vita. Inoltre a lungo termine può causare problemi circolatori e cardiaci, perché il cuore si affatica compensando la carenza di ossigeno nel corpo con battiti elevati.

COSA POSSO FARE CONTRO LA CARENZA DI FERRO?

Si può prendere un integratore alimentare che contenga molto ferro e anche vitamina C, ma dovrebbe essere costituito da una fonte naturale dell'elemento, perché il ferro può essere anche un veleno, se usato nel modo sbagliato. Una volta che il ferro entra in circolo, il nostro organismo non ha alcun modo di eliminare il ferro in eccesso e questo si deposita negli organi, soprattutto fegato, pancreas e cuore. Inoltre troppo ferro favorisce diverse malattie, come il cancro, le cardiopatie e probabilmente anche i raffreddori e le malattie infettive provocate da batteri. Quindi gli integratori vanno presi solo in accordo con il naturopata e possibilmente per brevi periodi.

Molto meglio è l'assunzione del ferro con l'alimentazione, perché in questo modo l'organismo assume solo le quantità di cui necessita, il resto lo elimina direttamente con le feci. Con la vitamina C (in forma di succo d'arancia o altra frutta) si aumenta l'assorbimento del ferro, soprattutto di quello vegetale.

È importante non annacquare i cibi, altrimenti perdono minerali. Soprattutto la verdura, va cotta in poca acqua e poi quest'acqua va riutilizzata (fatta riassorbire in padella oppure usata per una minestra o un sugo).

L'agopuntura e il massaggio Tuina stimolano l'organismo ad assumere più ferro dall'alimentazione e a metabolizzarlo in maniera ottimale, inoltre alleviano i sintomi di carenza, ad esempio l'insonnia, la tensione, la stanchezza, e rinforzano l'apparato digerente, che quindi riesce ad assimilare più ferro.

ALIMENTAZIONE IN CASO DI CARENZA DI FERRO

Il fabbisogno giornaliero è di 1 mg negli uomini, di 1.7-2mg nelle donne in età fertile. Questa è la quantità media che consumiamo ogni giorno e che deve essere ripristinata. Dobbiamo tener conto però che solo il 10% del ferro ingerito viene assimilato. Quindi le quantità consigliate sono di 10mg per gli uomini, 15mg per le donne, 12mg per i ragazzi, 17mg per le ragazze e 8mg per i bambini dopo i 4 anni. Il ferro contenuto nei prodotti animali (Fe^{2+}) viene assimilato al 10-20%. Quello contenuto nei prodotti vegetali (Fe^{3+}) solo al 1-10%. Però assumendo contemporaneamente la vitamina C si può migliorare l'assorbimento fino a 7 volte di più.

Questa lista contiene gli alimenti più comuni con i più elevati contenuti di ferro:

Alimento	Ferro in mg per 100g	Quantità consigliata, considerando che ad ogni pasto si consumi 1 un prodotto dalla lista. Le dosi si dimezzano se ad ogni pasto si consumano 2 prodotti dalla lista.	
Legumi e cereali, peso da secchi!		Donne (15mg)	Uomini (10mg)
fagioli borlotti	9	55g	35g
soja (farina o fagioli, NON tofu)	6.9	70g	45g
ceci	6.4	80g	50g
lenticchie	7.5	65g	40g
piselli	5.2	100g	75g
miglio	6.9	70g	45g
avena integrale	5.8	85g	55g
frumento o farro integrale	3.7	135g	90g
riso o segale	2.6	190g	125g
Verdura, da cruda			
rucola	5.2	90g	60g
topinambur	3.7	135g	90g
finocchio, bieta, scorzonera	2.7	185g	120g
spinaci	2.2	230g	150g
valerianella, cavolo verde, piselli freschi	2	250g	165g
carciofi, indivia, zucchine, rucola, radicchio	1.5	330g	220g
rape rosse, broccoli, patate, porro, funghi, cavolini di bruxelles	1	500g	330g
zucca, patate, patate americane, cicoria	0.8	500g	330g
verza, cappuccio rosso, crauti, asparagi, mais	0.6	500g	330g
Prodotti animali			
fegato	6.5	80g	50g
cuore	5.1	100g	70g
carne di maiale e di cavallo	3	170g	110g
prosciutto	2.5	200g	140g
carne di manzo e anatra	2.3-2.6	200g	130g
salame	2.1	100g	160g
agnello	1.8	200g	190g
pollo	1.3	200g	200g
uova	2	2 uova	2 uova
tuorlo	5	3-4 tuorli	2-3 tuorli
vongole	7.4	70g	50g
cozze e ostriche	5	100g	70g
sardine	3	160g	100g
Frutta secca, noci, cioccolato			
semi di zucca	12.5	40g	25g
semi di sesamo	10	50g	30g
pistacchi	7.3	70g	45g
anacardi	6	80g	50g
albicocche secche	5.3	90g	60g
cioccolato fondente	5	100g	70g
mandorle	4.1	120g	80g
fichi secchi	3.3	150g	100g
nocciole	3.8	130g	85g