

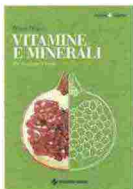
LA
SCHEDA
natural
DA CONSERVARE

48

**OSSIGENARE
LE CELLULE**

DI CHIARA DALL'ANESE

**DUE GUIDE
PREZIOSE**



• **Vitamine e minerali**,
Bruno Brigo,
Tecniche Nuove,
22,90 euro.



• **Che salute di ferro!**,
Marie-France Muller, BIS
edizioni, 8,90 euro.

ENERGIA A TUTTE LE ETÀ
**I BENEFICI
DEL FERRO**

Prezioso in ogni fase della vita di una donna, il ferro è un elemento indispensabile per l'organismo. «È un oligoelemento, cioè un minerale che, a differenza di calcio, magnesio e altri minerali, è presente in piccolissime quantità nell'organismo», spiega Bruno Brigo, internista ed esperto in medicine naturali. Se manca, però, gli effetti sono immediati: ci si sente stanche, spossate, prive di energia. Ecco perché e come farne il pieno ogni giorno.

- 1 **A cosa serve il ferro?**
È un elemento cruciale per l'organismo, perché rende possibile il trasporto dell'ossigeno a tutti i tessuti. Infatti, proprio al centro di ogni molecola di emoglobina, la proteina presente nei globuli rossi che porta l'ossigeno alle cellule, c'è un atomo di ferro.
- 2 **Cosa succede se manca?**
Il ferro dà al sangue il tipico colore rosso, e se i suoi livelli sono troppo bassi si può andare incontro ad anemia.
- 3 **Cos'è?**
La patologia che provoca una riduzione o un'alterazione dei globuli rossi. È detta microcitica quando i globuli diventano più piccoli della norma perché non contengono ferro a sufficienza. L'anemia impedisce una buona ossigenazione dei tessuti.
- 4 **Come si manifesta?**
Con stanchezza, debolezza, tachicardia, difficoltà di concentrazione.
- 5 **Posso curarla?**
Sì, ma evitando il fai da te: bisogna sempre capire con il medico le cause dell'anemia.
- 6 **Come?**
Il primo passo è misurare i livelli di ferro nel sangue: non devono scendere sotto i 60 microgrammi per decilitro. Nella donna, la carenza può essere dovuta a cicli mestruali abbondanti, parti o gravidanze, specie nell'ultimo trimestre, quando la placenta richiede più ossigeno per la crescita del feto. Nell'uomo, le cause più frequenti sono i piccoli sanguinamenti lungo il tratto digerente dovuti



a gastrite, diverticoli o altre patologie.

- 7 **Quali sono le terapie più efficaci?**
Molti integratori di ferro irritano le pareti dello stomaco e possono causare nausea o disturbi digestivi. In dosi eccessive, poi, il ferro può anche irritare i tessuti e causare infiammazioni dei vasi sanguigni come le flebiti. Oggi esistono, però, molti rimedi che evitano questi problemi.
- 8 **Per esempio?**
Quelli a base di ematite, un minerale che contiene il ferro. In fiale, permettono di assorbirlo in modo ottimale e riducono anche il sanguinamento mestruale. Di grande aiuto, poi, è la dieta.
- 9 **In che modo?**
Il ferro è presente in moltissimi alimenti: carne, pesce, uova, asparagi, legumi, semi oleosi, cacao, ortaggi a foglia verde. Si assorbe più facilmente quello di origine animale, quindi il consiglio è di mangiare una volta alla settimana carne, pesce o uova. Per assimilare il ferro dei vegetali, basta abbinare questi ultimi ai cibi giusti.
- 10 **Perché?**
La vitamina C degli agrumi e il rame di cioccolato e frutti di mare facilitano l'assorbimento del ferro, mentre lo zinco (noci, frutta secca), i fitati dei cereali integrali e i tannini di tè e vino lo ostacolano. Evita, quindi, gli abbinamenti sfavorevoli. ▶

LA SCHEDA natural DA CONSERVARE



Gabriele Piuri,
medico chirurgo,
dottore di ricerca in
nutrizione
sperimentale e clinica

Gli alleati anti stanchezza

Risponde Gabriele Piuri,
medico chirurgo



Quando servono gli integratori?

Se dalle analisi del sangue emerge che i livelli di ferro sono troppo bassi, può essere necessario integrare questo minerale. La carenza di ferro, per esempio quando i cicli mestruali sono abbondanti, va comunque gestita dal medico o dallo specialista ematologo. Ci sono vari tipi di integratori: quelli a base di ferro di origine minerale vengono assorbiti molto rapidamente, quindi possono causare effetti collaterali, come nausea o stitichezza. Per evitarli, si tende a consigliare prodotti a base di bisglicinato o pidolato di ferro, in cui le molecole dell'oligoelemento sono legate a composti organici che non provocano effetti indesiderati.

• **Buon Ferro Plus, Nature's Bounty (16,80 euro).**



Sono utili altre sostanze?

È importante che nella dieta non manchi mai la vitamina C, che aiuta ad assorbire il ferro presente nei vegetali.

Abbonda negli agrumi e nei pomodori.

• **Vitamina C 1000mg Tre-Tard, BiosLine (14 euro).**



E per i bambini?

L'anemia o la carenza di ferro nei bambini è rara, anche perché il loro fabbisogno, fino alla pubertà, non è altissimo. Questo minerale, poi, è presente in buone quantità in moltissimi alimenti, anche industriali, dallo yogurt ai cereali per la colazione. Per assicurarne buoni livelli può essere d'aiuto un rimedio antico, la mela chiodata: si infilano nella polpa 6 o 7 chiodi di ferro per un giorno, poi si tolgono e si mangia il frutto ricco di ferro facilmente assimilabile. Le carenze nel bambino vanno comunque sempre gestite e valutate dal pediatra.

• **Suco di Mela Chiodata, Arcangea (16,90 euro).**

Limoni, cacao e uova per fare il pieno di sprint

1 Di quanto ferro ho bisogno?
Il ferro è un minerale prezioso soprattutto per le donne. Questo oligoelemento, che ha un ruolo centrale nel trasporto dell'ossigeno a cellule e tessuti, viene infatti perso durante il ciclo mestruale e, in grandi quantità, durante la gravidanza. Per questo il fabbisogno giornaliero femminile è di 18 milligrammi, quasi il doppio rispetto a quello maschile, e in una donna incinta cresce fino a 30 milligrammi al giorno.



2 Quali cibi ne contengono di più?
Sono moltissime le fonti alimentari di ferro: carne, pesce, frutti di mare, ma anche legumi, spinaci, rucola, cacao, cereali integrali e frutta secca. Le fonti animali contengono ferro di tipo bivalente, che è assorbito rapidamente dall'organismo, mentre quelle vegetali il trivalente, che viene assimilato più lentamente. Per rendere quest'ultimo più assorbibile, basta abbinare ai vegetali piccole quantità di vitamina C, per esempio il succo di limone.



3 Chi ne è carente?
Dato che il ferro dei vegetali è più difficile da assimilare, chi segue diete vegane o vegetariane è più esposto a carenze. A rischio sono anche le donne in gravidanza e quelle con flussi mestruali abbondanti, che andrebbero sempre indagati con un ginecologo: il sanguinamento potrebbe anche essere causato da fibromi o polipi uterini, e l'assunzione della pillola contraccettiva potrebbe regolarizzare il ciclo. Infine nelle ragazze, alla comparsa della prima mestruazione, il fabbisogno di ferro, fino a quel punto identico a quello dei coetanei maschi, aumenta. Soprattutto se i cicli mestruali sono copiosi e ravvicinati, infatti, i livelli di ferro troppo bassi potrebbero causare anemia.



Gli esami indispensabili

Se capogiri, mancanza di energia e spossatezza sono frequenti, è utile misurare i livelli di ferro nel sangue. È sufficiente un prelievo che esamini i seguenti valori:

- **EMOCROMO:** dà tutte le informazioni necessarie sulla composizione del sangue e indica la quantità e il tipo di globuli rossi (se sono più piccoli, per esempio).
- **SIDEREMIA:** indica la quantità di ferro presente nel sangue. In una donna, i valori ottimali sono compresi tra 60 e 140 microgrammi per decilitro.
- **FERRITINA:** è una proteina che esprime la riserva di ferro nell'organismo. Molto importante, perché indica quanto minerale si sta consumando, per esempio se la dieta è povera di ferro o se l'organismo lo assorbe male. I livelli ottimali sono compresi tra 20 e 120 nanogrammi (la miliardesima parte del grammo) per millilitro.

IN RETE

- nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html il motore di ricerca che indica le quantità di ferro in circa 500 cibi.
- www.humanitas.it/malattie/anemia-da-carenza-di-ferro-o-anemia-sideropenica cause e sintomi delle anemie da carenza di ferro.