

## Notes - Salute

STARBENE LAB

# Integratori di ferro

di Valeria Ghitti

Ne abbiamo esaminati 12. Scopri, nella prossima pagina, i 4 che abbiamo preferito per facilità di assorbimento, tollerabilità e convenienza

**Affaticamento, fiato corto, pallore, irritabilità:** sono alcuni dei sintomi che compaiono quando i livelli di ferro sono bassi. Se la carenza è tale da determinare un'anemia si ricorre in genere a farmaci con alte dosi di questo minerale. Ma in caso di deficit lievi o temporanei, un aiuto può arrivare dagli integratori alimentari. Per darti una mano a individuare quelli più adatti ne abbiamo valutati 12, venduti in farmacia, parafarmacia, erboristeria e grande distribuzione. I migliori 4 li trovi nella pagina seguente.

## Che cosa abbiamo considerato

Durante il test abbiamo valutato che il minerale fornito fosse facilmente utilizzabile dall'organismo: «Deve essere ben assorbibile, come il ferro pidolato, fumarato, bisglicinato, gluconato, pirofosfato. Inoltre è fondamentale l'aggiunta di vitamina C, che lo rende ancora più assimilabili», spiega il dottor Luigi Torchio, esperto in medicina naturale a Torino. «Altro plus la presenza di vitamina B12, preziosa per la formazione dei globuli rossi, la cui carenza si può associare a quella di ferro». Positivo inoltre l'inserimento di acido folico (che partecipa alla formazione



PROVATO.  
TESTATO.  
GARANTITO  
DA

Starbene  
LAB

dell'emoglobina) e altre vitamine del gruppo B (utili per contrastare la stanchezza), così come l'aggiunta di estratti di piante, tanto più se titolati: «Forniscono sostanze che permettono un'integrazione più fisiologica e tollerabile», specifica il dottor Paolo Vintani, della farmacia Alla Madonna di Barlassina (MB). Importante, infine, la protezione da

fastidi come nausea, dolori addominali e diarrea, più frequenti quando si assumono alte dosi di ferro: «Nel caso, meglio preferire compresse a lento rilascio, o formule liquide che si distribuiscono sulla mucosa intestinale e vengono assorbite in modo più soft», dice il farmacista. Infine, si è tenuto conto del rapporto qualità-prezzo.



## Notes - Salute



**Principium Ferplus Tre-Tard 30 mg di Bios Line;**  
30 compresse gastroresistenti;  
**19 €**

**Il punto di forza**  
**IL RILASCIO GRADUALE**

Fornisce un alto dosaggio di ferro (30 mg) in compresse gastroresistenti a 3 strati, ognuno dei quali contiene una forma facilmente assorbibile del minerale (bisglicinato, pidolato e fumarato), reso ancora più disponibile grazie

all'abbinamento con la vitamina C. In questo modo si ha un rilascio graduale del ferro, che ne migliora l'assorbimento e la tollerabilità. Indicato per i vegani, è arricchito con vitamina B12 e acido folico.

**Assumilo così:** una compressa al giorno, con poca acqua o un altro liquido, meglio se a stomaco vuoto.



**AxiFerro di Pegaso;**  
100 compresse; **16,40 €**

**Il punto di forza**  
**LA CONVENIENZA**

Una scatola permette un'integrazione di oltre 3 mesi a un prezzo conveniente, senza andare a scapito della qualità. Abbina ferro gluconato a vitamine C e del gruppo B (B1, B2, B6, B9 e B12), rame (che favorisce il trasporto del ferro) e 2 estratti

vegetali: quello titolato di equiseto, rimineralizzante, e di rosa canina, ricco di vitamina C. Inoltre contiene lisina, un amminoacido che aiuta l'assorbimento del ferro a livello intestinale.

**Assumilo così:** una compressa al giorno, preferibilmente prima dei pasti.



**Floradix Ferro e Vitamine di Salus;**  
250 ml; **18,35 €**

**Il punto di forza**  
**GLI ESTRATTI NATURALI**

In forma liquida, offre 15 mg di ferro gluconato associato a vitamine C e del gruppo B (B1, B2, B6 e B12). È costituito per più dell'80% da diversi estratti vegetali acquosi e 10 succhi di frutta concentrati, dall'effetto ricostituente e antifatica.

Privo di alcol, coloranti e conservanti, si può assumere in gravidanza e, fra i prodotti esaminati, è l'unico consigliato anche fra 6 e 12 anni.

**Assumilo così:** da bere 30 minuti prima dei pasti; per gli adulti sono consigliati 10 ml, 2 volte al giorno; nel caso dei bambini, ok a 5 ml, da assumere 2 volte al di.



**Ferrogreen Plus di Specchiasol;**  
10 flaconcini da 8 ml; **18,50 €**

**Il punto di forza**  
**LA RICCHEZZA DI NUTRIENTI**

Ogni flaconcino fornisce 30 mg di ferro di 2 diversi tipi, associati ad acido folico biodisponibile, vitamina C naturale ottenuta dall'estratto secco titolato di rosa canina e B12. A questi ingredienti si aggiungono gli estratti fluidi di ortica, crescione, spinacio e succhi concentrati di

mela, carota, barbabietola e albicocca. Indicato durante la gravidanza, contiene anche vitamina D.

**Assumilo così:** un flaconcino al giorno prima del pasto principale. Avvita il tappo dosatore a fondo per far cadere tutta la polvere nel liquido, agita bene, poi svita e bevi.

**IL NOSTRO LAB**

**Dottor Luigi Torchio, specialista in medicina dello sport ed esperto in medicina naturale, fitoterapia e omeopatia a Torino**

**Dottor Paolo Vintani, titolare della Farmacia Alla Madonna di Barlassina (MB) e vicepresidente Federfarma Milano**

STILL PIETRO TASCA