



Home | Salute | Problemi e soluzioni | Integratori di ferro: i 4 migliori

## Integratori di ferro: i 4 migliori

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



di Valeria Ghitti



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. Qui sotto trovi i migliori.

### 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 dell'emoglobina) e altre **vitamine del gruppo B** (utili per contrastare la stanchezza), così come l'aggiunta di **estratti di**



### LEGGI ANCHE



Integratori di ferro: i 4 migliori



Tutto quello che devi sapere su fertilità e ovulazione



Detox: come depurarsi con i funghi medicinali



Perché la salute dipende dalla postura e cosa fare



Calcola  
la tua massa  
grassa



NEWSLETTER

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**.

#### ECCO I 4 MIGLIORI INTEGRATORI DI FERRO:



**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.



Vuoi ricevere la nostra newsletter?

Inserisci la tua email

Invia >

Chiedi a **Starbene.it**

Titolo della domanda



( max 100 caratteri )

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



**Dieta di Starbene-Metodo Lertola**

Dott.ssa Carla Lertola

Gentile lettore/lettrice, è necessario fare una visita accurata e approfondita per poter valutare i suoi sintomi e porre diagnosi. Le consiglio di rivolgersi ad un medico gastroenterologo. ...

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



**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.

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

Articolo pubblicato sul [n° 14 di Starbene](#) in edicola dal 19 marzo 2019

Ann.



**ELIMINA QUESTI 4 ALIMENTI**

Scopri quali sono questi alimenti in questa presentazione gratuita!  
CORPO PERFETTO

STARBENE LAB



Salute

Integratori di magnesio, i 4 migliori



Salute

Integratori di vitamina C: i 4 migliori



Salute

Vitamina D: i 4 integratori migliori



Fitness

Walking, le migliori 4 app per allenarti



Vivere meglio

Mini aspiratutto: i migliori 3



Vivere meglio

Detergenti eco per i vetri: i migliori 3



Alimentazione

I 3 migliori sbattitori elettrici



Beauty

Le 3 migliori creme per piedi screpolati

