

IL FERRO PER LA SALUTE DELLA DONNA NELL'ETÀ FERTILE



IL FERRO È SALUTE

Il ferro è un minerale essenziale per l'organismo per mantenere alti i livelli di energia fisica e mentale. È infatti necessario per la produzione dell'emoglobina, la proteina contenuta nei globuli rossi che ha la funzione di trasportare l'ossigeno a tutti i distretti corporei. Inoltre, è coinvolto nella costruzione della mioglobina, proteina che fornisce ossigeno ai muscoli e in molti altri processi biologici, tra cui quelli che regolano la risposta immunitaria.

PORTA IL FERRO SULLA TUA TAVOLA

Il nostro organismo è in grado di assorbire una piccola parte del ferro introdotto attraverso l'alimentazione. In generale, il ferro contenuto nelle fonti animali è assorbito più facilmente rispetto a quello presente nelle fonti vegetali. Associare alimenti ricchi di vitamina C (come agrumi e peperoni) alle fonti vegetali di ferro ne facilita l'assorbimento.

Alimenti ricchi di ferro:

- **Pollame**
- **Carne rossa, fegato**
- **Pesce**
- **Legumi**
- **Frutta secca e semi**
- **Verdure a foglia verde scuro (es. spinaci, crescione, cavolo)**

CARENZA DI FERRO: COME E PERCHÉ È IMPORTANTE RICONOSCERLA

La carenza di ferro (cd. sideropenia) si presenta quando la quantità di ferro assorbita dall'organismo non soddisfa il fabbisogno.

Le principali cause sono:

- **insufficiente introito con l'alimentazione** (es. regimi alimentari particolari come quello vegetariano e vegano);
- **perdite di sangue;**
- **condizioni di aumentata richiesta di ferro da parte dell'organismo** (es. adolescenza, gravidanza);
- **malassorbimento intestinale causato da patologie** (es. intolleranza al glutine/ceciachia; sindrome dell'intestino irritabile; malattie croniche intestinali; malattie autoimmuni);

La sideropenia, se trascurata, può portare nel tempo alla sua forma più grave che è la carenza di ferro con anemia (cd. anemia sideropenica). Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'anemia nelle donne non gravide è definita da livelli di emoglobina inferiori a <12 gm/dL.

Segnali e sintomi che accompagnano una condizione di carenza di ferro con anemia:

AFFATICAMENTO

SENSO DI SPOSSATEZZA

DIFFICOLTÀ

DI CONCENTRAZIONE

STANCHEZZA MENTALE

IRRITABILITÀ

MAL DI TESTA

VERTIGINI

PALLORE

DIFFICOLTÀ A RESPIRARE

PIEDI E MANI FREDDI
E INFORMICOLITI

ACCELERAZIONE
DEL BATTITO CARDIACO

PERDITA DEI CAPELLI

FRAGILITÀ DELLE UNGHIE

LE DONNE IN ETÀ FERTILE SONO A RISCHIO DI CARENZA DI FERRO

Il fabbisogno giornaliero di ferro dipende dall'età, dal sesso e da condizioni particolari.

In generale, le donne necessitano di assumere quantitativi maggiori rispetto agli uomini, poiché sono più a rischio di sviluppare una carenza di ferro. Oltre al

momento particolare della gravidanza in cui il fabbisogno è aumentato per rispondere alle richieste "extra", il ciclo mestruale che ricorre ogni mese – soprattutto quando associato a mestruazioni prolungate e abbondanti – comporta con il sanguinamento l'abbassamento dei livelli di ferro. A ciò si possono aggiungere regimi alimentari non correttamente bilanciati.

Si tratta, dunque, di una condizione che deve essere attenzionata e monitorata nel tempo, poiché il mancato trattamento di una carenza di ferro può compromettere non solo il benessere generale, ma anche la qualità della vita impattando sulla quotidianità, sulle relazioni, sul percorso di studio/lavorativo. Tra l'altro una carenza già prima del concepimento, può influire negativamente sul decorso di un'eventuale gravidanza.

COSA FARE

Nel sospetto di una carenza di ferro, è il medico curante a indicare gli esami necessari da eseguire; è sufficiente un prelievo di sangue per controllare i valori di emoglobina, ferritina e saturazione della transferrina (TSAT).

In caso di carenza accertata, trova indicazione la prescrizione di una supplementazione di ferro, che a seconda della tollerabilità e della capacità di assorbimento soggettiva, potrà essere per via orale o endovenosa.





FONDAZIONE
onda
ETS



www.fondazioneonda.it

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI:

CSL Vifor