

CARENZA DI FERRO: COSA OCCORRE SAPERE

Il ferro è uno dei principali componenti dell'organismo; la carenza di ferro - o deficit marziale - può provocare una serie di patologie. Per questo, è importante identificare le ragioni di questa carenza per intraprendere il trattamento adeguato.

Cos'è il deficit marziale?

Si usa parlare di deficit marziale in presenza di una carenza di ferro.

Il ferro è un elemento indispensabile per la produzione dei globuli rossi.

Con il passare del tempo, un deficit marziale può tradursi in anemia, vale a dire nella riduzione di globuli rossi. Sono proprio i globuli rossi a farsi carico del trasporto dell'ossigeno proveniente dai polmoni verso tessuti e organi.

Quali sono i sintomi di una carenza di ferro?

L'anemia, diretta conseguenza del deficit marziale, è spesso associata ad una serie di sintomi quali affaticamento, pallore, affanno, vertigini, problemi d'udito (sibili) o visivi (sensazione di vedere macchie luminose), emicranie o palpitazioni.

Su cosa si basa la diagnosi?

Il deficit marziale può essere diagnosticata grazie a un semplice prelievo di sangue. In tal caso, il tasso di ferritina e sideremia (concentrazione sanguigna) ne risultano diminuiti.

Quali sono le cause di un deficit marziale?

Una carenza di ferro è ascrivibile ad uno squilibrio tra un eccessivo consumo di ferro e apporti insufficienti per compensare detto consumo.

Le carenze associate agli apporti alimentari sono molto rare nei paesi industrializzati.

Di norma, i deficit marziali sono da imputarsi ad altre cause.

- * Perdite ematiche: le perdite ematiche dovute a una mestruazione abbondante nelle donne, la presenza di ulcere croniche, di emorragie intestinali o uterine o di determinate forme cancerose.
- * La causa può anche essere rintracciata in un cattivo assorbimento del ferro: questa patologia può prodursi a fronte di determinati interventi chirurgici che comportano la resezione di un tratto del tubo digerente.
- * Un'ulteriore causa può essere rappresentata da gravidanze ravvicinate.

Quali sono i trattamenti consigliati?

Obiettivo dei trattamenti è non solo la cura del deficit ma anche della stessa causa che ne è alla base.

Il medico curante richiederà alcuni esami specifici volti a identificare la causa del deficit procedendo così all'individuazione del corretto trattamento.

Il trattamento è essenzialmente costituito da sali ferrosi per infusione venosa o per via orale.

I trattamenti si protraggono di norma per circa 3 mesi e, in caso di anemia irreversibile, il paziente viene curato a vita. Il rispetto dei tempi di trattamento è fondamentale.

Quali alimenti contengono più ferro?

Gli alimenti raccomandati sono quelli ricchi di ferro o suscettibili di favorirne l'assorbimento: carni rosse, sanguinaccio, pesce, frutta, ortaggi e legumi.

Contrariamente a quanto si pensi, gli spinaci non forniscono apporti di ferro significativi.

Viceversa, è bene limitare il consumo di tè. In effetti, il tè è un "chelante" di ferro. In altri termini, il tè si combina al ferro per trasformarlo in un complesso chimico rapidamente eliminato dai reni. Questo fenomeno non è stato dimostrato per il caffè.

Il medico può inoltre prescrivere un trattamento volto a curare il deficit marziale. Alcuni alimenti sono particolarmente ricchi di ferro:

impariamo a distinguerli

Il fabbisogno quotidiano di ferro corrisponde a 1 mg per l'uomo e a 2 mg per la donna. Nelle donne incinte e nei neonati, questo fabbisogno aumenta ulteriormente. Un'alimentazione equilibrata permette di norma di evitare il ricorso a integratori di ferro.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione a cura del Dott. Fabio Pilato. Ultima revisione Dicembre 2010.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**