

# Mancanza di ferro sintomi e alimentazione

{pb-share}



{pb-buttons}

Anemia da carenza di ferro

## INDICE

- [Anemia cos'è](#)
- [Un volto "smorto", pallore](#)
- [Anemia e stanchezza cronica](#)
- [Irritabilità e mancanza di concentrazione](#)
- [Unghie e capelli fragili](#)
- [Sensazione di freddo e cefalea](#)
- [Battiti accelerati e fiato corto](#)
- [Anemia per carenza di ferro nell'alimentazione](#)
- [Abbinamenti consigliati:](#)
- [Abbinamenti da evitare:](#)
- [Leggi anche](#)

Quando ci si sente stanchi, mal di testa o mancanza di concentrazione, spesso pensiamo sia lo **stress**, o **poco sonno**, troppo lavoro, forse il cambio di stagione. Mentre dietro a questi sintomi ci possono essere altre cause come **l'anemia per mancanza di ferro nel sangue**.

## Anemia cos'è

**L'anemia** da carenza di ferro, anche definita **anemia sideropenica** o anemia marziale, è una condizione che si verifica quando nell'organismo non vi sono adeguati livelli di ferro, minerale necessario per produrre i globuli rossi e per altre funzioni. Senza adeguate

quantità di ferro si compromette il trasporto di **ossigeno alle cellule** attraverso il sangue e l'emoglobina (proteina contenente ferro che si trova nei globuli rossi), responsabile a sua volta di altri numerosi sintomi.

## Un volto "smorto", pallore

Lo sguardo dell'anemico appare spesso spento e stanco. Il **pallore**, in particolare del viso, è infatti un sintomo molto frequente **dell'anemia sideropenica**, causato dalla **vasocostrizione** (riduzione del calibro dei vasi). Questo disturbo colpisce anche le mucose che appaiono più chiare rispetto al normale. Infatti, se si abbassa la palpebra inferiore dell'occhio e il suo colore non è **l'abituale rosso vivo, ma rosa pallido**, questo colore "anemico" potrà farci sospettare la presenza di anemia.

## Anemia e stanchezza cronica

**Stanco, fiacco e svogliato**: quando si soffre di carenza di ferro ci si sente così. L'anemia sideropenica è infatti responsabile di un eccessivo affaticamento anche per **sforzi lievi** e un'inspiegabile **mancanza di energie** che non passa con il passare dei giorni. Spesso si aggiunge anche **l'insonnia** che aggrava ulteriormente la stanchezza e predispone ad ammalarsi con maggior facilità, **disturbi dell'umore o uno stato di leggera depressione**.

## Irritabilità e mancanza di concentrazione

L'anemia da carenza di ferro compromette anche la mente. Tra i sintomi, c'è anche un'aumentata **difficoltà nel compiere sforzi cognitivi** e **memorizzare informazioni**, ma anche concentrarsi per lungo periodo di tempo su una sola attività. In questo caso oltre alla cattiva ossigenazione, la mancanza di ferro riduce l'interazione sui **trasmettitori cerebrali** coinvolti nelle funzioni cognitive. Questo può determinare **ansia, confusione e irritabilità**.

## Unghie e capelli fragili

La **caduta di capelli** e la **fragilità delle unghie** possono essere causate anche dalla carenza di ferro. Le unghie, che appaiono scavate al centro a **forma di cucchiaino (coilonichia)**, possono segnare una carenza di ferro. Al benessere dei capelli contribuisce anche il ferro, grazie alla sua azione **regolatrice del sebo**, oltre a garantire la corretta **ossigenazione del follicolo**. Alla fragilità di unghie e capelli si può unire anche la **secchezza** delle fauci e piccole **fessure** ai lati delle labbra.

## Sensazione di freddo e cefalea

Chi soffre di **anemia sideropenica** può avvertire la **sensazione di freddo** rispetto a chi li circonda nonostante temperature miti. Molte **adolescenti e donne in età fertile** che soffrono di mal di testa sono anemiche da carenza di ferro, soprattutto se hanno cicli abbondanti, e questo peggiora **depressione e dolore**. La **cefalea da carenza di ferro** è simile a quella estesa a tutta la testa e può essere accompagnata da **vertigine e confusione**.

## Battiti accelerati e fiato corto

**Con poca emoglobina il cuore** è sollecitato a lavorare di più per trasportare ossigeno. Questo può portare a battiti irregolari, più frequente in caso **d'insufficienza di ferro nel sangue per un lungo periodo**. Quando i nostri muscoli non hanno **sufficiente ossigeno** per svolgere le normali attività, sopraggiunge il fiato corto, quindi, aumenterà anche la frequenza del nostro respiro per cercare di supplire alla mancanza d'ossigeno.

## Anemia per carenza di ferro nell'alimentazione

Nell'equilibrata alimentazione, proporzionata al proprio bilancio energetico, l'apporto di ferro è solitamente sufficiente. Con l'anemia sideropenica però è fondamentale assumere un'alimentazione ricca di ferro. Il ferro fortunatamente è presente in molti alimenti, tuttavia quello **facilmente assorbibile nel nostro intestino è il ferro eme** che si trova negli alimenti **di origine animale** (carni rosse magre, carni bianche, pesci, molluschi, affettati, uova, fegato e frattaglie). Quello di **origine vegetale** contenuto nei cereali, legumi (ceci, fagioli secchi, lenticchie) e nelle verdure (fiori di zucca, peperoni, spinaci) è una forma di **ferro non eme ed è meno assorbibile**. **Qui puoi iscriverti** a un programma alimentare, personalizzato per le calorie che dovresti consumare ogni giorno, equilibrato in macro e micronutrienti compreso l'apporto del fabbisogno quotidiano di ferro.

Gli alimenti contenenti **vitamina C** permettono di sfruttare al meglio il ferro non eme, per questo è bene **consumarli nello stesso pasto**.

## Abbinamenti consigliati:

- **Frutta:** Kiwi, fragole, agrumi. **Verdura:** peperoni e pomodori, mangiati crudi ed anche broccoli e cavoli.
- **Carne, pesce e verdure insieme**, per via della cisteina, presente nel cibo di origine animale, perché in grado di fare assorbire **2 o 3 volte di più il ferro** non eme presente nelle verdure.
- **Vitamina A**, presente in **frutta e verdura di colore giallo-arancione** (carota, zucca, albicocca...) e verde brillante, tuorlo d'uovo, burro e formaggi come il Grana padano DOP.
- **Vitamine del complesso B** contenuto in alimenti sia vegetali che animali, nel Grana padano DOP sono presenti **ottime quantità di B12 e B2**.
- **Rame** che si trova nei cereali, nella carne, nei molluschi, nelle uova e nella frutta secca in guscio.

## Abbinamenti da evitare:

- Alimenti ricchi di tannini, una sostanza ampiamente diffusa nel regno vegetale: **tè, caffè, cioccolato, vino, alcune erbe**.
- **Eccesso di fibre**, presenti nei cereali integrali.
- **Il calcio** nello stesso pasto.

Gli alimenti ricchi di **calcio** (latte e derivati) che in caso di anemia sideropenica è meglio non abbinare nello stesso pasto, sono indispensabili per la salute di ossa e denti, devono quindi essere consumati con regolarità ma lontano dai pasti o, come a colazione, in pasti dove non sono presenti le verdure.

### Collaborazione scientifica:

[Dott.ssa Laura Iorio](#),

medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

## Leggi anche

{article-slider}

### BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Kaur N, Agarwal A, Sabharwal M. Food fortification strategies to deliver nutrients for the management of iron deficiency anaemia. *Curr Res Food Sci*. 2022 Oct 23;5:2094-2107. doi: 10.1016/j.crfs.2022.10.020. PMID: 36387591; PMCID: PMC9641006;
- Panchal PD, Ravalia A, Rana R, Puthussery S, Vaze G, Mavlankar D, Menon K. Impact of Nutrition Interventions for Reduction of Anemia in Women of Reproductive Age in Low- and Middle-Income Countries: A Meta-Review. *Curr Dev Nutr*. 2022 Sep 12;6(12):nzac134. doi: 10.1093/odn/nzac134. PMID: 36601436; PMCID: PMC9805351.

### AVVERTENZE

Le informazioni riportate in questo sito hanno solo scopo informativo e non devono intendersi come diagnosi, terapia, o prescrizioni di un farmaco, e in alcun modo sostituire il rapporto medico-paziente. La redazione si raccomanda di chiedere sempre al proprio

medico di famiglia o allo specialista il parere su qualsiasi indicazione sia riportata nelle nostre informazioni. In caso di malessere è consigliabile rivolgersi al proprio medico di famiglia o al pronto soccorso.