

Gli spinaci contengono tanto ferro?

INDICE

■ **La verità scientifica:**

■ **Ricorda:**

■ **Leggi anche**

È molto diffusa l'idea che gli spinaci contengano tanto ferro e che facciano bene agli anemici. Quest'idea è dovuta soprattutto alla diffusione di una credenza amplificata dal simpatico personaggio "Braccio di Ferro". Il ferro è uno dei **minerali** più importanti del nostro organismo e ricopre un ruolo indispensabile nella **formazione dei globuli rossi**. Negli spinaci questo minerale si trova in abbondanti quantità, ma siamo sicuri che siano la migliore fonte alimentare? Questa verdura non rappresenta una buona fonte di ferro, perché alcune sostanze presenti negli spinaci ne inibiscono l'assorbimento e solo una piccola percentuale del minerale viene assorbita dall'organismo. Pertanto, la convinzione che gli spinaci siano ricchi di ferro e facciano bene agli anemici è **del tutto priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

• Ferro EME e non EME

In ferro si trova negli alimenti in due forme chimiche: una, **più facilmente assorbibile** dal nostro corpo (forma EME), si trova in abbondanza negli alimenti di origine animale: **pesce**, carne, etc. L'altra, **meno assimilabile** (forma non EME), è presente nei vegetali ma anche nelle uova. Inoltre, negli spinaci freschi vi sono alcune sostanze che diminuiscono l'assorbimento di questo minerale. Gli spinaci sono un'ottima verdura ricca di fibre, **vitamine**, minerali e **antiossidanti**, ma non sono la migliore fonte di ferro.

• Spinaci e vitamina C

Un trucco che si può utilizzare per assorbire più ferro dagli spinaci (e dalle verdure in generale) è condirli con **del succo di agrumi**. Questo perché la **vitamina C** contenuta in limoni, arance, pompelmi, etc. ne migliora l'assorbimento. In alternativa, si può bere una spremuta d'arancia durante il pasto oppure terminarlo mangiando kiwi o fragole (se di stagione).

• Spinaci e anemia

Nel mondo circa due miliardi di persone sono affette da anemia sideropenica. In questi casi, è consigliabile rivolgersi al proprio medico di fiducia per valutare l'adozione di una **dieta adatta** e/o un'eventuale supplementazione del minerale. Per i globuli rossi, invece, il ferro non è sufficiente: per la loro corretta maturazione, occorre assumere la **vitamina B12** che si trova soprattutto negli alimenti di origine animale. Ottime quantità di B12 si trovano, per esempio, nel Grana Padano DOP.

Ricorda:

Gli spinaci contengono tanto ferro, ma non è così facilmente assimilabile dal nostro organismo. Per assorbirne di più puoi condire le verdure con il limone o pasteggiare con la vitamina C ma, in generale e soprattutto in caso di anemia, è meglio optare per un'alimentazione **equilibrata** che preveda adeguate quantità di pesce, carne e formaggi.

Collaborazione scientifica

[Dott.ssa Carolina Poli](#),

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.