

Anemia da carenza di ferro



INDICE

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

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/cdn/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.