

# Oggi ricaricati con il ferro



Il ferro è indispensabile per l'organismo: la carenza di questo **minerale** può causare **stanchezza**, perdita di forza, **concentrazione** e spesso l'**anemia sideropenica**. I sintomi **peggiorano** nei mesi estivi a causa della vasodilatazione che, nei soggetti con bassa pressione, può portare anche a svenimenti. Una variata ed **equilibrata alimentazione** soddisfa il fabbisogno quotidiano di ferro, di cui sono ricchi **carne**, **pesce**, uova e **legumi**, alimenti che non dovrebbero mai mancare nella dieta, specialmente delle donne in età fertile.

## 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.