



SAN GIUSEPPE MOSCATI - AVELLINO

AZIENDA OSPEDALIERA DI RILIEVO NAZIONALE E DI ALTA SPECIALITÀ

Francesco Giuseppe Biondo

Chirurgo Generale e Mininvasivo

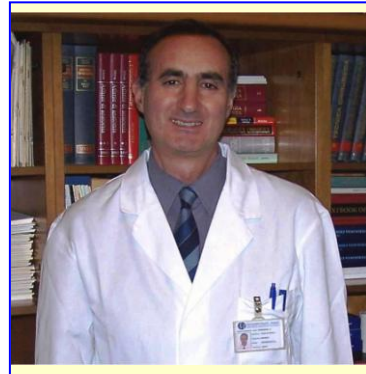
83100 Avellino - Italy

(+39) 339 2816388 - (+39) 0825 26403

Ospedale: tel. (+39) 0825 203259

Web-site: www.francescobiondo.it

E-mail: fgbiondo@virgilio.it



DIETA IN SOGGETTI CON ANEMIA DA CARENZA DI FERRO

IL FERRO NELLA DIETA: UNA GUIDA PER ORIENTARSI

Quali sono gli alimenti ricchi di ferro?

Quali sono i cibi più ricchi di ferro, come vanno assunti, ci sono dei trucchi per assorbirlo meglio e combattere la carenza di ferro con maggiore efficacia?

Il **ferro** è un minerale essenziale per il processo che l'organismo compie per produrre l'emoglobina, che aiuta trasportare l'ossigeno dai polmoni al resto del corpo.

- La carenza di ferro causa la più comune forma di anemia e il principale deficit nutrizionale al mondo (dati OMS). Colpisce soprattutto le donne in età fertile e gli anziani.
- La carenza di ferro nell'organismo determina segni e sintomi come il pallore, significativa debolezza, astenia, tachicardia, ronzio negli orecchi, mal di testa.

Le donne hanno un fabbisogno giornaliero di ferro pari a 12-18 mg al giorno;

Per gli uomini sono sufficienti 10-12 mg;

Per i bambini 7-9 mg.

Sussistono però alcune differenze, il ferro degli alimenti non è assimilabile allo stesso modo:

- Solo il 10-35% del ferro presente negli alimenti animali ed il 2-10% di quello contenuto nei vegetali viene effettivamente assorbito (quello dei legumi si assimila per il 5% circa e quello delle verdure per l'1-3%). I legumi, molto più ricchi di ferro della carne, hanno pertanto la stessa efficacia in fatto di ferro e dieta.
- L'assorbimento del minerale, a livello intestinale, varia in stretta relazione con il fabbisogno corporeo: se questo aumenta la mucosa dell'intestino lo assorbe in maggiori percentuali e viceversa.

Le perdite quotidiane di ferro sono quantificabili in circa 0,8-1,5 mg al giorno, ed avvengono prevalentemente con la bile, le feci, le piccole emorragie intestinali (per ogni ml di sangue perso se ne vanno circa 0,5 mg di ferro), la desquamazione della pelle e l'urina, ma esiste una certa variabilità individuale soprattutto nel sesso femminile: è difficile quantificare le perdite ematiche durante le mestruazioni; una media ragionevole è compresa tra i 30 ed i 60 ml al mese, ma alcune donne possono perderne molto meno o molto più, senza sconfinare nell'anormalità.

- In genere se si assume una percentuale media del 10%, l'assunzione deve essere pari a 10 volte il fabbisogno, quindi in media quantificabile in 8-15 mg/die.
- Nelle donne considerando un valore medio di 46 ml e distribuendo le perdite totali ($46/2 = 23$ mg) per i 30 giorni del mese, si ottiene la necessità di un surplus quotidiano di 0,76 mg. Per soddisfare tale quota sono dunque necessari circa 7,6 mg di ferro in più al giorno.

La presenza di vitamina C, acido citrico (è dunque utile l'aggiunta di qualche goccia di limone sul pesce o sulla bistecca), zuccheri (soprattutto fruttosio) ed amminoacidi, facilita l'assorbimento del ferro, che viene invece ostacolato da the e caffè.

Anche nelle verdure e negli alimenti integrali sono presenti sostanze in grado di limitare l'assorbimento del ferro;

normalmente la quantità sottratta all'organismo è irrilevante ai fini del metabolismo complessivo, ma può contribuire all'instaurarsi di stati carenziali qualora la dieta sia allo stesso tempo povera di carne e pesce.

Per quanto detto sinora, possiamo individuare vari fattori che predispongono l'individuo a carenza di ferro:

- apporto ridotto, dovuto a diete povere di carne e basate prevalentemente su cereali integrali e verdure;
- eventuale diminuzione di superficie intestinale assorbente o le alterazioni delle cellule assorbenti che la costituiscono (interventi chirurgici di resezione gastrica, gastrectomia totale, by pass gastrico per obesità patologica, ecc.);
- dieta eccessivamente ricca di crusca (utilizzata da alcuni per regolarizzare la funzionalità intestinale) e di agenti chelanti ;
- presenza di altri minerali: esiste una competizione per l'assorbimento di ferro e zinco; anche un eccesso di calcio può diminuire il suo assorbimento.
- presenza negli alimenti di EDTA (un conservante presente nelle bibite colorate), di tannati (sostanze presenti nel thè, caffè), di acido ossalico e ossalati, fosfati e carbonati, acido fitico e fitati (sostanze contenute negli alimenti vegetali, in modo particolare nel cacao, nei cereali integrali, negli spinaci, nei legumi e nel rabarbaro);
- alterazioni del pH gastrico in seguito a terapie con farmaci che riducono l'acidità gastrica (PPI ecc.) e antibiotici;
- situazioni che aumentino il turnover del ferro, come le anemie da carenza di vitamina B12 (perniciosa o da deficit nutrizionali) o di folati;

- insufficiente assorbimento: acloridria, diarrea, alterazioni gastro-intestinali, abuso di lassativi;
- eccessive perdite ematiche (emorroidi, perdita di sangue dal naso, flusso mestruale abbondante, ulcere, emorragie del tratto gastrointestinale, ecc);
- gravidanza e allattamento;
- sport (soprattutto la corsa di resistenza).

L'utilizzo degli integratori a base di ferro è dunque giustificato qualora sussistano alcuni dei fattori di rischio sopraelencati.

Il trattamento di queste condizioni prevede la somministrazione di fonti esterne di ferro (integratori), poiché i soli alimenti possono non essere sufficienti a riequilibrare carenze importanti.

Adeguare le proprie abitudini dietetiche è comunque importante, basti pensare che la vitamina C contenuta in un bicchiere di succo d'arancia è in grado di triplicare l'assorbimento del ferro fornito dalla prima colazione.

L'utilizzo degli integratori di ferro dovrebbe avvenire esclusivamente sotto consiglio medico, dopo un'attenta valutazione di specifici esami del sangue. Solo in questo modo si potranno evitare problemi da eccesso e scoprire le reali cause del quadro anemico.



ALIMENTI RICCHI DI FERRO

Alcuni degli alimenti che vi consigliamo di includere nella vostra dieta ricca di ferro, sono tutti di origine naturale e sicuri per il vostro organismo:

Prezzemolo, Noci e Frutta secca

Il prezzemolo, le noci e la frutta secca, la soia, non sono famosi soltanto come alimenti ricchi di ferro, ma anche per tutti gli altri nutrimenti di cui sono composti, che daranno numerosissimi benefici all'organismo.

Fagioli, Lenticchie, Ceci

I fagioli nani o rajmah sono una delle delizie dei piani alimentari vegetariani. Per la dieta ricca di ferro, però, la pasta con i ceci, le lenticchie con lo zampone e i fagioli al curry con l'abbinamento con il tipo di carne che preferite sono un'alternativa più che valida, aumentando ancora di più l'assunzione di ferro.

Uova, farina di Soia

Il tuorlo dell'uovo deve diventare parte integrante della dieta ricca di ferro, perché è una fonte veramente eccezionale di questo macronutriente. Pensate che le uova sono anche grandissime fonti di proteine e, se ne consumate due al giorno per un periodo però limitato, vi garantiranno l'energia necessaria ad affrontare la giornata con maggiore enfasi e benessere generale.

Asparagi, Spinaci, Rucola, Bietola, Melanzane

Gli Asparagi, la Rucola, la Bietola, le Melanzane e gli Spinaci, (quest'ultimo sicuramente l'alimento più noto per l'alto contenuto di ferro, cibo preferito da "braccio di ferro"), devono essere fra le prime scelte per una dieta ricca di ferro.

Salumi e insaccati, Carni rosse, Pesci

La carne è un alimento ricco di ferro.

Fegato, reni, manzo, carne di pecora, anatra, oca e cavalli sono considerati dei toccasana per una dieta ricca di ferro.

Il merluzzo, le aringhe, la trota, il salmone, il tonno, i polipi, la seppia, i calamari, le vongole, le ostriche, il caviale, contengono abbondanti quantità di ferro.

Patate

A tutti piacciono le patate! Le patate raggiungono il massimo contenuto di ferro quando vengono assorbite con la buccia, anche se non è proprio buonissima.

Alimenti ricchi di ferro	Contenuto di ferro (mg per 100 g)	Alimenti ricchi di ferro	Contenuto di ferro (mg per 100 g)
Fegato d'oca	30,53	Grano duro	4,56
Cioccolato fondente amaro	17,4	Crema di nocciole e cacao	4,38
Vongola	13,98	Lievito di birra	4,3
Cacao amaro	13,86	Rucola	4,1
Ostrica cotta	6,66 - 11,99	Frutta secca	0,1 - 4,6
Caviale	11,88	Asparagi	4,0
Paté di pollo inscatolato	9,19	Melanzana	2,2
Muesli con frutta e frutta secca	8,75	Carne (bovina)	2,2
Muesli	8,2	Carne (ovina)	1,8
Prezzemolo	7,7	Pane bianco	1,7
Lenticchie	5,1 - 7,5	Pesce	0,3 - 1,6
Fagioli	6,7	Aglio	1,5
Farina di soia	6,37	Spinaci	1,5
Germe di grano	6,26	Zucca	1,5
Pollo (coscia)	6,25	Carne (maiale)	1,5
Ceci	6,24	Parmigiano	1,1
Tuorlo d'uovo	6,1	Cipolle	0,8
Patate bollite	6,07	Barbabietole	0,8
Seppia	6,02	Frutta fresca	0,1 - 0,7
Pinoli secchi	5,53	Latte di capra	0,7
Fagioli cannellini	5,49	Pomodoro	0,6
Fagioli borlotti freschi	5	Miele	0,6
Salumi e insaccati	2,0 - 5,0	Riso	0,5
Fiocchi d'avena	4,72	Latte vaccino	0,1
Nocciole	4,7	Yogurt	0,1
Alici sott'olio	4,63	Albume d'uovo	0,1
Mandorle secche	4,51	Burro e olio	0,1
Arachidi	4,58	Zucchero	0

ESISTONO DEI TRUCCHI PER ASSIMILARE MEGLIO IL FERRO ASSUNTO CON LA DIETA?

Facilitano l'assorbimento del ferro l'acido ascorbico (vitamina C), l'acido citrico, gli aminoacidi e gli zuccheri di origine alimentare.

Il ferro viene assorbito facilmente (10 – 30%) come ferro eminico, (ferro bivalente) cioè legato all'emoglobina o alla mioglobina presenti nelle carni. Può anche venire assorbito sotto forma solubile (ferrosa).

Il ferro fornito dai vegetali (ferro trivalente o non emico) viene assorbito meno facilmente (2 - 10%).

Quindi è utile associare a una dieta ricca di ferro la contemporanea assunzione di vitamina C contenuta negli agrumi. A fine pasto, dopo aver consumato alimenti ricchi di ferro, quali carne, legumi, spinaci, ecc., una spremuta sarà utilissima: permetterà di potenziare l'assimilazione del ferro fino al 20% in più. Arance, limoni, mandarini, insalate.... sono veri alleati del ferro nella dieta: spremere un po' di succo di limone sui fagiolini o su una bistecca, ci farà assorbire il ferro con maggiore efficacia.

TRE GIORNI DI DIETA PER RICOSTRUIRE LE SCORTE DI FERRO

Nelle donne, negli anziani, negli atleti, in chi in genere pratica lo sport o fa una vita o un lavoro molto attivi interviene frequentemente una carenza di ferro.

Tale fenomeno si mostra generalmente con una progressiva riduzione dei valori della "**ferritina**" nel sangue, cioè della sostanza che costituisce la riserva di ferro nel fegato, nella milza, nel midollo osseo e nei muscoli.

Tale riduzione, partendo dai valori normali di ferritina che vanno da 50 a 200 mg può anche arrivare a valori patologici (0 - 20 mg%).

Anche la quota di transferrina circolante satura in ferro, valore che prende il nome di "**sideremia**", da valori normali compresi tra 50 e 176 milligrammi su decilitro può scendere a valori inferiori alla norma o patologici (0 – 49 mg/dl).

Per ovviare a questo inconveniente è opportuno sottoporsi a una dieta di prevenzione e per i fini sopra descritti si possono utilizzare particolari accorgimenti dietetici che rendono il ferro maggiormente assimilabile.

La dieta che proponiamo previene la carenza marziali in soggetti sani, senza patologie, dura tre giorni ed è da ripetere una o più volte al mese a seconda delle necessità.

E' facilmente realizzabile nell'ambito familiare.

Nota Bene: Le quantità sono riferite a soggetti sani, non operati sull'apparato gastrointestinale, con un peso medio di circa 80 KG.

In soggetti con peso diverso o in pazienti operati pertanto vanno aggiustate da caso a caso in rapporto al peso e alle abitudini alimentari.

1° GIORNO

- **1a Colazione:** cucchiaino di lievito di birra - spremuta di agrumi (1/2 limone, 1 arancia, 2 cucchiaini di zucchero).
- **2a Colazione:** (dopo 30-60 min. dalla 1a Colazione) Tè al limone - pane tostato - 20 g di burro - 20 g di miele.
- **Pranzo:** Bistecca vitellone 200 g ai ferri - fagioli 100 g bolliti - olio di oliva - 1/2 limone - 50 g di formaggio Emmental - niente pane - 2 mele al forno con zucchero.
- **Merenda:** Panino all'olio con burro e marmellata - 2 kiwi ben maturi.
- **Cena:** Minestra di verdure miste con poca pasta - spezzatino magro di vitellone con patate - 50 g di pane - frutta di stagione (d'inverno una banana).

2° GIORNO

- **1a e 2a Colazione:** Come il 1° giorno (2 cucchiaini di lievito).
- **Pranzo:** 200 g carne cavallo (o vitellone) - 200 g bietole lesse di campo (o di orto) - olio - sale - 1/2 limone - purè di patate (con poco burro e latte) - niente pane - spremute di agrumi.
- **Merenda:** Una fetta di torta di mele, 200 g (preparazione domestica).
- **Cena:** Un piatto di fettuccine con salsa di pomodoro cotta senza grassi più olio di oliva "a crudo" e formaggio grana - 200 g fegato di bue - 50 g di pane ben cotto - frutta di stagione (d'inverno frutta scioppata).

3° GIORNO

- **1a Colazione:** Frullato di frutta fatto con frutta di stagione (comprendente possibilmente albicocche, prugne, kiwi), più banane, succo di limone e zucchero.
- **2a Colazione:** Come i precedenti giorni.
- **Pranzo:** 150 g fettine di vitellone cotte al vapore con fontina (o mozzarella e prosciutto) - 150 g di fagioli bolliti - olio - sale - 1/2 limone spremuto - niente pane - 200 g di kiwi.
- **Merenda:** 200 g di yogurt bianco intero con un cucchiaino di miele liquido
- **Cena:** Bistecca fiorentina (almeno 300 g) secondo il peso - olio - sale - limone - purè di patate - contorno di stagione (funghi porcini, melanzane, pomodori o insalata mista) - 50 g di pane - frutta di stagione (d'inverno gelato di frutta).

Note:

Consentito: 1/5 di litro di vino. Acqua, olio di oliva, sale e limone a volontà.

Sconsigliate: Caffè, bibite gassate, aperitivi, alcoolici, birra o qualsiasi altro alimento o bevanda non previsti per la durata di tre giorni.

La "Dieta dei tre giorni" deve essere fatta durante un periodo di impegno fisico moderato:

Da ottobre ad aprile: un ciclo di 3 giorni al mese.

Da maggio a settembre: un ciclo di 3 giorni ogni 2 settimane.

Il lievito di birra fresco si acquista, da panettieri che utilizzano la panificazione classica, in quantità di 50 - 100 g circa e si conserva in frigo, chiuso in flaconi di vetro con tappo a vite, per 3-6 giorni. Esso viene introdotto in bocca senza masticare e poi si assume di seguito la bibita di agrumi.

Pane bianco ben cotto o tostato.

I kiwi vanno consumati freschi e maturi, cioè quando al tatto hanno consistenza morbida e uniforme; si possono mangiare, togliendo la parte superiore, con il cucchiaino come un uovo alla coque.

Si fanno bollire fino a cottura verdure e legumi freschi di stagione, patate e carote con verdure con poca acqua e sale, si aggiunge poca pasta, si cuoce, dopo la cottura si aggiunge un cucchiaino di olio di oliva extra vergine per porzione. Si può aggiungere formaggio grana.
