

CONTENUTO DI FERRO DI ALCUNI ALIMENTI¹

Contenuto di ferro in mg per 100 g di alimento edibile



PRODOTTI A BASE DI CEREALI, LEGUMI E PATATE / PASTE

Farina di soia	12
Lenticchie, intere, secche	8
Miglio, grano decorticato	6.9
Fagiolo comune (tutti tipi), seme maturo, secco	6.4
Pasta integrale senza uova, secca	3.9
Farina (Ø)	1.9
Patate, sbucciate, crude	0.4
Riso raffinato, secco	0.2



FRUTTA A GUSCIO, SEMI E FRUTTA OLEOSA

Semi di zucca	9.1
Semi di sesamo non decorticati	8.6
Pinoli	7.8
Pistacchi	7
Semi di lino	6.3
Semi, noccioli e frutta a guscio (Ø), senza aggiunta di sale	5.4
Semi di girasole	5
Noci	3



FRUTTA / FRUTTA SECCA

Albicocche, secche	5.2
Datteri, secchi	3
Frutti (Ø), secchi	2.6
Frutto della passione, crudo	1.6
Ribes rosso, crudo	1.2
Bacche (Ø), crude	0.5
Mela, cruda	0.2



PANE, FIOCCHI E CEREALI PER LA PRIMA COLAZIONE / FIOCCHI, CRUSCA E GERMI

Crusca di frumento	16
Fiocchi di miglio, integrali	9
Pane croccante integrale con semi di sesamo	4.3
Pane di tritello di segale	2.7
Pane alle noci	2.2
Pane contadino	1.9



ALTRO

Polvere di cacao	12
Melassa, sciroppo di melassa	9.2
Cioccolato, nero (amaro)	6.6
Panettone	3
Vino* rosso, 12 vol. %	0.9
Caffè crema*, non zuccherato	0



PRODOTTI CARNEI E INSACCATI / SOSTITUTI DELLA CARNE

Sanguinaccio	30
Salsiccia da cuocere (Ø)	8.8
Fegato (Ø di manzo, vitello, suino, pollame), arrostito (senza aggiunta di grassi e sale)	7.5
Tofu	5.4



VERDURA / ERBE AROMATICHE

Menta piperita, fresca	9.5
Fagiolini verdi, secchi	7.2
Scorzonera, cruda	3.3
Piselli verdi, crudi	1.9
Pomodoro, purea	1.6
Lattuga (Ø), cruda	1
Zucchina al vapore (senza aggiunta di grassi e sale)	1
Avocado, crudo	1
Verdura (Ø), cruda	0.5



LATTE E LATTICINI

Formaggio fuso a fette, alla panna	0.9
Parmigiano	0.7
Formaggio Emmentaler, tutto grasso	0.4
Bevanda alla soia, naturale	0.4
Formaggio a pasta molle (Ø senza prodotti a ridotto contenuto di grasso)	0.2
Formaggio fresco, alla doppia panna	0.2
Yogurt, naturale, magro	0.1
Margarina	0.1
Latte (Ø)	0
Burro speciale	0



PESCE / PESCI D'ACQUA DOLCE

Cozze, crude	5.8
Acciuga sott'olio, sgocciolata	2.7
Trota, intera, bollita (senza aggiunta di grassi o sale)	2



UOVA

Tuorlo d'uovo di gallina, crudo	5.5
Uovo di gallina, intero, bollito sodo	1.9

DI QUANTO FERRO HA BISOGNO L'ESSERE UMANO?¹

	Femmine ^a	Maschi
Lattanti ^b (0–3 mesi ^{c,d})	0,5 mg/giorno	0,5 mg/giorno
Lattanti ^b (4–11 mesi)	8 mg/giorno	8 mg/giorno
Bambini (1–6 anni)	8 mg/giorno	8 mg/giorno
Bambini (7–9 anni)	10 mg/giorno	10 mg/giorno
Bambini (10–18 anni)	15 mg/giorno	12 mg/giorno
Adulti (19–50 anni)	15 mg/giorno	10 mg/giorno
Adulti (51 anni e oltre)	10 mg/giorno	10 mg/giorno
Donne in gravidanza	30 mg/giorno	--
Donne in allattamento ^e	20 mg/giorno	--

^a Donne senza mestruazioni che non sono in gravidanza né allattano al seno: 10 mg/giorno
^b Eccetto neonati prematuri ^c Valore stimato ^d Dato che il neonato ha ricevuto il ferro (sotto forma di ferro Hb) attraverso la placenta, il bisogno di ferro è presente solo a partire dal 4° mese di vita ^e Il valore è valido per tutte le donne (che allattano o no) dopo il parto per compensare le perdite subite durante la gravidanza

FUNZIONE DEL FERRO NEL CORPO²

Il ferro è per l'essere umano un oligoelemento essenziale. Una persona sana ha circa 3–5 g di ferro nel corpo. Il ferro è necessario tra l'altro per la formazione dei globuli rossi (eritrociti) e per determinati processi metabolici intracellulari: entrambi essenziali per il trasporto dell'ossigeno nell'organismo e il suo apporto ai tessuti. Dato che il ferro è di importanza vitale, il corpo mantiene riserve di ferro aggiuntive in organi di deposito (milza, fegato, midollo osseo).

SINTOMI DELLA CARENZA DI FERRO^{2,6}

In caso di insufficiente apporto o aumentato fabbisogno di ferro a breve termine, l'organismo attinge ai depositi di ferro e ne aumenta l'assorbimento dagli alimenti. Se però anche queste misure non bastano, il peggiorato apporto di ossigeno al corpo dovuto alla carenza di ferro può causare sintomi quali stanchezza, affanno respiratorio, disturbi della concentrazione e riduzione delle capacità psicofisiche.

Le cause dei sintomi da carenza di ferro vanno accertate da un medico. La diagnosi si basa sull'esame clinico e sugli esami del sangue.

CAUSE DELLA CARENZA DI FERRO^{2,4,6}

- **Apporto insufficiente:** un'alimentazione poco varia e povera di ferro può causare carenza di ferro.

- **Assunzione ridotta:** il consumo di alimenti quali il caffè, il tè nero, le bevande alla cola e i latticini riduce l'assorbimento di ferro. Anche alcuni medicinali o integratori alimentari (per es. il calcio) diminuiscono l'assorbimento di ferro.
- **Fabbisogno aumentato:** adolescenti nel periodo di crescita, donne durante la gravidanza e l'allattamento.
- **Perdite aumentate:** perdita di sangue, per es. a causa di sanguinamenti cronici o donazioni di sangue, donne durante le mestruazioni.

PRESENZA DI FERRO NEGLI ALIMENTI^{3,4,5}

Il ferro da fonti animali viene assorbito meglio (per il 15–35%) di quello di origine vegetale (per il 5–12%). Inoltre, il ferro contenuto nelle piante è spesso legato a fitocomposti che ne inibiscono l'assorbimento intestinale. Per questo motivo, i vegetariani e i vegani soffrono più spesso di carenza alimentare di ferro.

TRATTAMENTO FARMACOLOGICO DELLA CARENZA DI FERRO

In caso di bisogno il medico può anche prescrivere un preparato del ferro. Le attuali linee guida tedesche di ematologia⁷ raccomandano in prima battuta il solfato di ferro bivalente, perché dal punto di vista farmacologico può essere assorbito meglio dal corpo, consentendo di eliminare più rapidamente la carenza e i sintomi a essa correlati.

CONSIGLI DIETETICI PER UN BUON APPORTO DI FERRO^{2,4}

- La carne è un eccellente fornitore di ferro, perché il ferro in essa contenuto viene assorbito particolarmente bene dal corpo.
- Si raccomanda di combinare nella dieta alimenti ricchi di ferro di origine vegetale e animale, perché ciò consente di raddoppiare l'assorbimento di ferro dai vegetali.
- Gli alimenti contenenti vitamina C (per es. frutta, succhi di frutta) aumentano l'assorbimento del ferro.
- Quando si consumano pasti ricchi di ferro è bene non assumere contemporaneamente tè, caffè e vino, perché le sostanze in essi contenute possono inibire l'assorbimento del ferro.
- I latticini inibiscono l'assorbimento del ferro da altri alimenti e pertanto non dovrebbero essere consumati insieme a pasti ricchi di ferro.

1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 2. aktualisierte Ausgabe (2016). 2 Vitalstoff-Lexikon, www.vitalstofflexikon.de, accesso: 18.1.2018. 3 Hurrell R et al. (2010): Iron bioavailability and dietary reference values; in: Am J Clin Nutr 2010;91(suppl):1461S–7S. 4 Nielsen P.: Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie, 2. Aufl. Uni-Med Bremen 2016. 5 Conrad ME et al. (2000): Iron Absorption and Transport—An Update; in: Am J Hematol 64:287–298. 6 Bermejo F et al. (2009): A guide to diagnosis of iron deficiency and iron deficiency anemia in digestive diseases; in: World J Gastroenterol 2009; 15(37):4638-43. 7 S1-Leitlinie 025-021: Eisenmangelanämie, aggiornamento: 01/2016