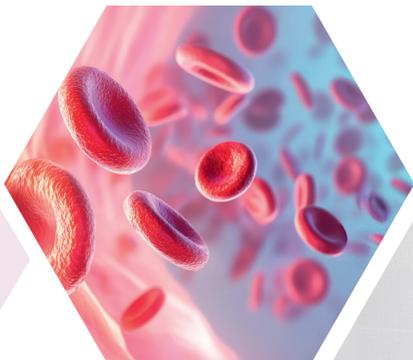


ATTIVI CONTRO LA CARENZA DI FERRO



LABORATOIRES

Pierre Fabre

Pharmaceutical Care

COME FUNZIONA IL METABOLISMO DEL FERRO

Cara lettrice, caro lettore,

con questo opuscolo desideriamo spiegarle l'importanza del ferro per il corpo umano e la possibile carenza di questo oligoelemento.

La sideropenia (carenza di ferro) è la malattia da carenza più diffusa al mondo. Il ferro è un oligoelemento essenziale, di grande importanza nell'uomo soprattutto per l'emopoiesi, ossia la formazione delle cellule del sangue, ed è responsabile tra l'altro del trasporto e dell'immagazzinamento dell'ossigeno. Il metabolismo del ferro nell'organismo segue un sistema complesso costituito da assunzione, trasporto e deposito del ferro e, in condizioni normali, è in una situazione di equilibrio. In determinate circostanze, tuttavia, questo equilibrio può essere alterato, e nell'organismo possono comparire sia una carenza che un sovraccarico di ferro. Le cause possono essere molteplici. Sono

Con grande dispiacere di molti bambini, gli spinaci sono stati considerati fino ad oggi un alimento ricco di ferro. Ma è un mito nato solo per una virgola sbagliata!

particolarmente a rischio le donne in età fertile o in stato di gravidanza e gli anziani, così come determinati gruppi di persone.

» **Avvertite spesso fiacchezza, spossatezza e mancanza di concentrazione? La causa potrebbe essere la carenza di ferro.**

Per coprire il fabbisogno quotidiano di ferro, è particolarmente importante seguire un regime alimentare vario ed equilibrato. Un'eventuale carenza di ferro potrà essere risolta difficilmente solo con l'alimentazione. In questo caso può essere utile un trattamento con preparati a base di ferro.

Vi auguriamo una piacevole lettura!



L'organismo di un individuo adulto sano contiene normalmente circa 3-5 g di ferro, legato principalmente all'emoglobina (Hb) o alla ferritina (sotto forma di «ferro di deposito»). L'emoglobina, il principale componente dei globuli rossi (eritrociti), ha in particolare il compito di legare e trasportare l'ossigeno.

Quando il metabolismo del ferro è in equilibrio, il valore di Hb è di almeno 12 g/dl per le donne e 13 g/dl per gli uomini, e il ferro di deposito nel siero è superiore a 50 µg/l. Se si verifica un deficit di ferro nell'organismo, il valore di Hb può essere mantenuto nella norma per un certo periodo grazie al ferro di deposito. Se però la carenza di ferro perdura, l'emoglobina non viene più formata a sufficienza, per cui l'ossigeno apportato alle cellule risulta carente.



Il ferro rende efficienti il corpo e la mente, perché assicura l'apporto di ossigeno.

La perdita naturale (fisiologica) di ferro è pari a circa 1-2 mg/giorno e non può essere regolata dall'esterno. Il fabbisogno individuale quotidiano di ferro varia ed è pari all'incirca a 1-2 mg/giorno negli adulti e fino a 2-5 mg/giorno nelle donne in gravidanza. Il ferro in eccesso viene accumulato fino a una determinata quantità nell'organismo e, all'occorrenza, viene di nuovo rilasciato. Il fabbisogno di ferro del corpo, quindi, corrisponde all'incirca alla perdita di ferro.



Una buona idea, ma difficile da dosare: in passato si infilava un chiodo in una mela e lo si lasciava per tutta la notte. La mattina seguente si toglieva il chiodo e si mangiava la mela, credendo di assumere una quantità di ferro supplementare con la ruggine rimasta nel frutto.

COME INSORGE LA CARENZA DI FERRO

Generalmente la perdita di ferro viene bilanciata attraverso l'assunzione di cibo. Lo stato di carenza si verifica solamente se l'equilibrio tra assunzione e fabbisogno di ferro è alterato per un periodo piuttosto lungo e, di conseguenza, vengono intaccati i depositi di ferro.



Stanchezza e mal di testa possono essere segni di carenza di ferro

Una diagnosi di carenza di ferro va presa sul serio: le possibili cause devono essere sempre ricercate con attenzione. Tra queste possono figurare un aumento del fabbisogno (per es. in gravidanza), una perdita maggiore (per es. emorragie), un'alterazione dell'assorbimento di ferro (per es. malattie gastrointestinali), nonché un apporto scarso.



La carenza di ferro è un processo lento, con sintomi inizialmente aspecifici. Di conseguenza viene facilmente sottovalutato.

In caso di lieve carenza di ferro, in un primo momento possono comparire segni non specifici di malattia, come stanchezza e spossatezza. Una diminuzione del valore della ferritina sierica indica in questo caso che i depositi di ferro sono già scarsi. Le riserve ancora disponibili vengono impiegate preferibilmente per le funzioni vitali, come la formazione delle cellule del sangue.

Se la carenza di ferro si protrae per un periodo più lungo, alla fine vengono esauriti gli ultimi depositi dell'organismo e si arriva a un'anemia sideropenica (o anemia da carenza di ferro). In questo caso, il ferro manca anche all'emoglobina, a cui è indispensabile per trasportare l'ossigeno nell'organismo. Di conseguenza, la concentrazione di emoglobina funzionante nel sangue diminuisce e viene danneggiato il trasporto d'ossigeno. Si può arrivare così a gravi sintomi di carenza.

COME SI DIAGNOSTICA LA CARENZA DI FERRO

Una sospetta carenza di ferro dovrebbe essere sempre confermata dal medico attraverso un esame del sangue.

La maggior parte del ferro presente nell'organismo si raccoglie nel sangue, legato all'emoglobina nei globuli rossi (circa il 70 per cento) e nel ferro di deposito (circa il 20 per cento). La quantità di emoglobina nel sangue è misurabile direttamente. Tuttavia, un basso valore di emoglobina (valore di Hb) si rileva solo quando i depositi di ferro sono ormai vuoti e, a quel punto, è già presente un'anemia sideropenica. Un ruolo determinante per accertare lo stato del ferro spetta pertanto alla ferritina, la proteina responsabile del deposito di ferro.

La cosiddetta ferritina sierica consente di fare affermazioni concrete in merito alla riserva di ferro nell'organismo e risulta già diminuita prima che si verifichi un'anemia sideropenica. È quindi il primo segnale di una carenza di ferro ed è decisamente più sensibile rispetto a un valore basso dell'emoglobina.



Sospettate di soffrire di carenza di ferro? Basta un semplice esame del sangue dal medico per avere chiarezza.

Valori normali per il contenuto di ferro nel corpo

Contenuto di ferro nel sangue (Hb)	Valori normali		Anemia sideropenica	
	g/dl	mmol/l	g/dl	mmol/l
Uomini	16	9.94	<13	< 8.07
Donne	12-15	7.45-9.32	<12	< 7.45
Gestanti 1°/3° trimestre	≥ 11	≥ 6.83	< 11	< 6.83
Gestanti 2° trimestre	≥ 10.5	≥ 6.52	< 10.5	< 6.52
Ferritina sierica* µg/l				
Uomini	35-235		< 12	
Donne	30-112		< 12	

* Ferritina non interpretabile in presenza di infiammazioni

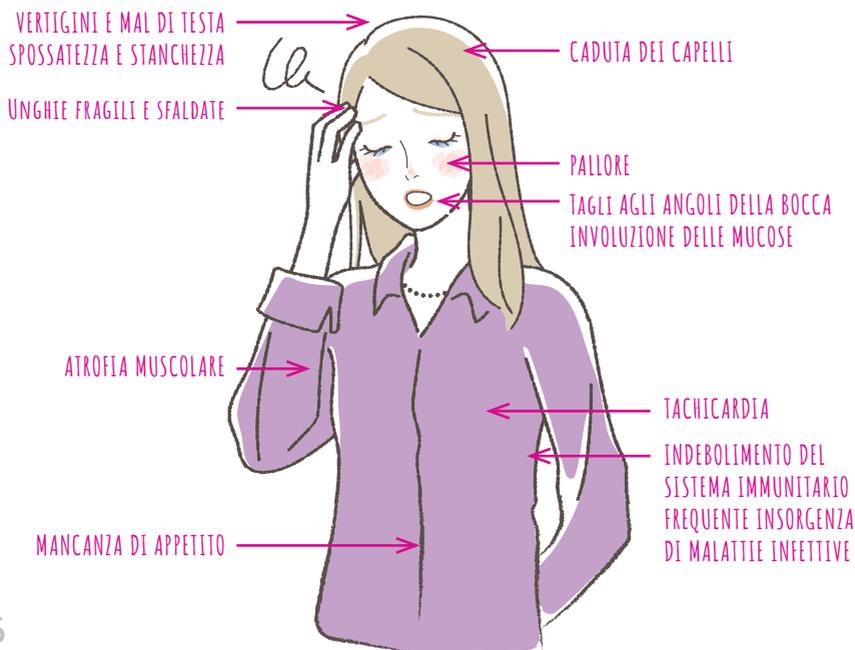
QUALI SONO I SINTOMI DELLA CARENZA DI FERRO

Spesso i primi sintomi di una carenza di ferro vengono liquidati come semplici disturbi. Tuttavia, ci sono molti segni che possono far pensare ad una carenza. Un deficit di ferro compromette l'apporto di ossigeno, le difese immunitarie e la crescita già prima che si manifesti un'anemia. Già in una fase precedente, infatti, può insorgere una stanchezza profonda e duratura o affaticamento. In conseguenza della carenza di ferro, si possono verificare anche disturbi della concentrazione, mal di testa e caduta di capelli.

» **La carenza di ferro ha molti volti: parlate con il vostro medico se vi sentite continuamente stanchi e irritabili e se vi manca spesso l'energia.**

Se la carenza di ferro perdura, i sintomi indicati si possono intensificare e sopraggiungono altri disturbi specifici di un'anemia. Tra questi: palpitazioni o tachicardia, respiro corto e affanno respiratorio, in particolare sotto sforzo. Un apporto insufficiente di ossigeno al cervello può provocare anche vertigini e svenimenti. Un'anemia riduce le capacità fisiche e influisce sulle capacità cognitive.

SINTOMI DI CARENZA DI FERRO/ANEMIA



QUALI SONO I GRUPPI A RISCHIO DI CARENZA DI FERRO



La carenza di ferro colpisce con particolare frequenza le donne in età fertile, che ad ogni mestruazione perdono in media 30-80 ml di sangue. Anche nei bambini e nei ragazzi nell'età

della crescita è presente un maggior fabbisogno, così come nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento. Secondo uno studio, solo una minoranza di donne è in grado di coprire con l'alimentazione il fabbisogno in gravidanza, che in questa fase aumenta del 100 per cento. Per questo motivo, già quando si comincia a pensare di mettere al mondo un figlio si dovrebbe fare attenzione che i depositi di ferro siano completi. Una carenza di ferro prima o durante la gravidanza può avere conseguenze negative per la madre e per il bambino.

» **In gravidanza, il fabbisogno di ferro raddoppia.**

La carenza di ferro può essere anche un campanello d'allarme per un

ridotto assorbimento di ferro provocato da malattie croniche del tratto gastrointestinale, nonché dall'assunzione di determinati medicinali (per es. quelli per neutralizzare l'acidità gastrica).

» **Chiunque può essere colpito dalla carenza di ferro.**

Se si segue un'alimentazione vegetariana o vegana spesso si assume troppo poco ferro: l'organismo, infatti, lo assorbe solo in scarsa quantità dagli alimenti vegetali. Chi segue spesso diete, sovente non assume ferro a sufficienza.

Anche le persone anziane possono essere colpite: spesso non si nutrono più in modo bilanciato, a causa di problemi ai denti non riescono più a masticare correttamente la carne, soffrono di inappetenza oppure di emorragie gastrointestinali nascoste.

Un altro gruppo a rischio di carenza di ferro è rappresentato anche dalle persone con elevata perdita di sangue, come le donne con flusso mestruale particolarmente abbondante, ma anche i donatori di sangue. Rientrano in questo gruppo anche i pazienti con emorragie a livello gastrointestinale, che possono comparire in caso di ulcere gastriche o emorroidi.



Gli anziani spesso non si nutrono più in maniera bilanciata

QUANTO FERRO È NECESSARIO



L'assorbimento del ferro nel corpo avviene attraverso l'intestino tenue ed è regolabile entro una certa misura. In caso di carenza di ferro, l'organismo è in grado di assorbire quantità maggiori di ferro alimentare, compensando così la carenza. Poiché normalmente l'organismo riesce ad assumere all'incirca solo il 10 per cento del ferro contenuto negli alimenti, la quantità totale del ferro alimentare assorbito deve essere all'incirca 10 volte più alta del « fabbisogno effettivo ».

Secondo le indicazioni della Società tedesca di nutrizione (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., DGE), l'apporto quotidiano di ferro negli

uomini dovrebbe essere di 10 mg. Per le donne si raccomandano 15 mg al giorno, a causa della perdita mensile di sangue dovuta alle mestruazioni. Fino alla menopausa, quindi, le donne hanno un fabbisogno di ferro maggiore rispetto agli uomini, mentre successivamente i due valori si equivalgono. Durante una gravidanza, l'apporto di ferro dovrebbe essere addirittura il doppio: da un lato per l'aumento del volume del sangue, dall'altro per la crescita del feto. Il maggiore apporto di ferro durante l'allattamento, pari a 20 mg al giorno, serve a compensare la carenza insorta in gravidanza e la perdita di sangue dovuta al parto. Il latte materno con-

» **Cercate di seguire un'alimentazione sana e diversificata per prevenire la carenza di ferro.**

tiene pochissimo ferro. Nei bambini fino al 10° anno di vita il fabbisogno di ferro passa da 10 a 12 mg al giorno (nei maschi) e a 15 mg (nelle femmine). La ragione va ricercata nella fase della crescita e nel corrispondente aumento della formazione di cellule del sangue, nonché nell'inizio delle mestruazioni nelle ragazze.

Valori di riferimento per l'apporto di ferro raccomandato (DGE)

Età	Apporto raccomandato (mg/giorno)
Bambini/Ragazzi (10-18 anni)	12 ♂ / 15 ♀
Adulti (19-50 anni)	10 ♂ / 15 ♀
Adulti (> 50 anni)	10
Gestanti	30
Donne in allattamento	20

♀ Donne ♂ Uomini

PERCHÉ IL FERRO NON È TUTTO UGUALE

Per l'alimentazione è importante fare una distinzione tra il ferro contenuto in alimenti di origine animale (ferro eme) e quello proveniente da alimenti di origine vegetale (ferro non eme). Il primo, presente nella carne e nei prodotti a base di carne, può essere assorbito dall'organismo per la maggior parte.

» **Il ferro contenuto in alimenti di origine animale è più disponibile di quello di origine vegetale.**

L'organismo assume circa il 15-35 per cento del ferro di origine animale attraverso il cibo. Spesso gli alimenti vegetali contengono addirittura più ferro di quelli animali, ma ne viene assorbito solo il 3-8 per cento.

» **Un bicchiere di succo d'arancia ai pasti aiuta a migliorare l'assorbimento del ferro.**

Esistono anche componenti degli alimenti che possono **ostacolare** o **migliorare** l'assorbimento del ferro. Queste sostanze sono spesso presenti

negli alimenti di origine vegetale. I cibi contenenti vitamina C possono migliorare enormemente l'assorbimento del ferro.

Alimenti ricchi di ferro

Contenuto approssimativo di ferro (mg/100 g)	
Carne:	
Carne bovina (carne macinata, bistecca)	2-3
Carne suina	3
Pollame (petto, coscia)	1-2
Prodotti cerealicoli:	
Amaranto	9
Quinoa	8
Fiocchi di avena	5
Pane integrale	3
Riso (crudo)	3
Pasta (cruda)	1.5
Ortaggi:	
Spinaci (surgelati)	2
Insalata (per es.: lattuga iceberg, formentino)	0.5-2
Patate (lessate)	0.8
Cavolo (per es.: broccoli, cavolo rapa)	0.5-2
Altro:	
Semi di zucca	12.5
Piselli/fagioli (crudi)	5-6
Tofu	5



QUALE TRATTAMENTO È UTILE CONTRO LA CARENZA DI FERRO

Se è stata accertata una carenza di ferro, bisogna intervenire subito per eliminarla. È importante seguire un'alimentazione ricca di ferro. Una carenza di ferro in stadio avanzato può essere compensata solo molto difficilmente attraverso una dieta ricca di ferro.

Per la terapia si raccomandano le compresse di ferro. Di solito si decide

di somministrare il ferro in caso di valore Hb diminuito, ma anche già con un valore della ferritina sierica inferiore a 30 µg/l.

➔ **Le compresse di ferro aiutano a compensare una carenza di ferro. L'assunzione deve essere protratta per un periodo piuttosto lungo.**

SUGGERIMENTI PER UN TRATTAMENTO EFFICACE:



Il preparato a base di ferro dovrebbe essere assunto senza masticarlo alla mattina o alla sera, all'incirca un'ora prima del pasto, con un bicchiere d'acqua o, ancora meglio, di succo d'arancia, perché l'organismo assorbe meglio il ferro in condizioni di digiuno.



La terapia orale con ferro può provocare stipsi: per contrastare questo effetto è utile un apporto sufficiente di liquidi e fibre alimentari (contenute per es. nel pane integrale e nel müsli). Una colorazione scura delle feci durante il trattamento è del tutto normale.



Non si dovrebbero assumere contemporaneamente sostanze che ostacolano l'assorbimento di ferro (vedi figura). Anche i medicinali come gli ormoni tiroidei o i sali minerali come il calcio e il magnesio dovrebbero essere assunti solo 2-3 ore dopo.



In caso di disturbi gastrici e intestinali può essere utile assumere il ferro la sera, prima di dormire. In alternativa, il preparato può essere assunto anche durante o dopo i pasti.



Dal momento che i depositi di ferro nell'organismo si ricostituiscono solo lentamente, è consigliabile protrarre il trattamento per almeno 2-3 mesi.



Mal di testa?

Stanchezza?



Debolezza?

IDENTIKIT DELLA
CARENZA DI FERRO

www.carenza-ferro.ch

CONSIGLI PER LA SCELTA DEL PREPARATO A BASE DI FERRO:

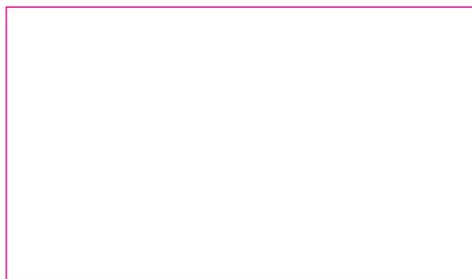


Nella terapia della carenza di ferro, si deve fare attenzione a impiegare una quantità sufficiente di ferro. A questo proposito si è dimostrata efficace una dose di 80-100 mg di ferro al giorno.



Poiché il ferro viene assorbito esclusivamente nell'intestino tenue, sono da preferire i preparati che lo rilasciano

solo in quel tratto. Questo cosiddetto rilascio ritardato aiuta a proteggere lo stomaco e a evitare effetti collaterali. Un rilascio lento del ferro assicura inoltre che il ferro somministrato sia assorbito in maniera ottimale e che sia disponibile nell'organismo per la formazione delle cellule del sangue.



Un servizio di



LABORATOIRES

Pierre Fabre

Pharmaceutical Care

Pierre Fabre Pharma SA
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basilea

www.pierre-fabre.com
info@pierre-fabre-pharma.com