Anemia da carenza di ferro: come integrarlo con l’alimentazione

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L’anemia è una patologia molto diffusa, la condizione più comune riguarda un basso livello di emoglobina nel sangue, che può rappresentare un problema temporaneo oppure cronico. I soggetti anemici generalmente soffrono di carenza vitaminiche e di ferro, che devono essere integrati sia attraverso prodotti ad hoc, sia grazie all’alimentazione. Le vitamine possono essere assimilate facilmente grazie a frutta e verdura, ma come fare per sopperire alla mancanza di ferro? Andiamo a scoprirlo nel dettaglio.

Cos’è l’anemia, cause e sintomi

Pur esistendo diverse tipologie di anemia, la più diffusa è senza ombra di dubbio quella derivante dalla carenza di ferro. Possono comunque esistere diverse cause alla base dell’anemia, e di conseguenza è sempre meglio rivolgersi ad un medico specializzato per comprendere i motivi alla base di queste mancanze.

Fra le cause più frequenti di anemia troviamo la mancata integrazione del ferro derivante da un regime alimentare scorretto e sbilanciato, assieme alla presenza di difetti metabolici che impediscono al corpo di assorbire questa sostanza. L’anemia da carenza di ferro tende a manifestarsi in alcuni momenti particolari, come nel caso delle gravidanze e dell’allattamento oppure a seguito di una lieve emorragia, non a caso è frequente anche durante il periodo del ciclo mestruale.

Come anticipato, esistono diversi tipi di anemia: oltre alla condizione dovuta alla carenza del ferro, c'è anche quella derivante dalla mancanza di vitamine e l'anemia genetica, di forma ereditaria e nota come falciforme.

Cosa mangiare per assumere il ferro

Uno dei modi migliori per contrastare le forme più comuni di anemia è integrare il ferro nella propria alimentazione, regolando dunque la dieta e preferendo certi cibi piuttosto che altri.

Fra gli alimenti in assoluto migliori da questo punto di vista troviamo la carne rossa e la carne bianca, ma esistono alcune tipologie da preferire, come il pollo e il fegato, preziosi perché ricchi di ferro. Oggi è possibile acquistare della carne fresca di ottima qualità anche online, non si è più limitati nella scelta rispetto al passato, si può accedere ad una gamma molto più vasta anche rispetto a quella del supermercato, è infatti molto importante per una corretta alimentazione variare il più possibile la propria dieta, anche soltanto per provare gusti nuovi.

Non solo carne, ma anche il pesce e alcuni frutti di mare come le vongole sono ottimi per contrastare la carenza di ferro. Per il pescato conviene scegliere pesci come il salmone, il tonno e il merluzzo, buonissimi oltre che sani, anche per via della presenza degli acidi grassi polinsaturi Omega 3.

La dieta può essere integrata aggiungendo altri alimenti, come il formaggio e le uova, che fra le altre cose facilitano l'assorbimento a livello organico del ferro, ma anche attraverso le verdure, come gli spinaci, i peperoni e i fiori di zucca, che contengono ferro non-eme, ovvero di origine vegetale. In ultimo, ma non per importanza, le verdure sono essenziali per integrare le vitamine nei soggetti anemici.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/anemia-da-carenza-di-ferro-come-integrarlo-con-lalimentazione/126079