

# MalpensaNews

## Carenza di ferro: un problema (da risolvere) per un adulto su tre

divisionebusiness · Monday, November 11th, 2024

La **carenza di ferro** è un problema che, numeri alla mano, riguarda **circa un soggetto adulto su tre**. A mettere in primo piano questo dato ci ha pensato un recente studio, i cui dettagli sono stati pubblicati, lo scorso 24 settembre, sulle pagine della rivista *JAMA Network Open*.

Lavoro che ha visto impegnati esperti attivi presso strutture sanitarie e accademiche di diversi Paesi del mondo, dal Brigham and Women's Hospital di Boston al King Saud University di Riyadh in Arabia Saudita, si è basato sui dati di un campione di 8021 soggetti adulti. A seguito dell'esecuzione di esami ematici, nel 14% di loro è stato riscontrato un quadro di **carenza di ferro assoluta** – scarsi livelli dell'elemento nell'organismo – e nel 15 uno di **carenza di ferro funzionale**.

Il secondo caso riguarda la situazione di chi, pur avendo livelli adeguati di ferro nel corpo, non è in grado di utilizzare le riserve in maniera corretta.

Solo alcuni tra i soggetti sopra menzionati presentavano, al basale, condizioni tali da richiedere il monitoraggio dei livelli di ferro.

La carenza di questo minerale può provocare diversi sintomi fastidiosi. Dalle **afte alla bocca**, spesso riscontrate nei soggetti celiaci, pazienti che hanno difficoltà ad assorbire il nutriente a livello intestinale, fino alla stanchezza, colpisce soprattutto le donne.

Come rilevato sempre dallo studio sopra menzionato, nelle under 50 è stata individuata una probabilità 20 volte più consistente di sperimentare il problema della carenza assoluta. Il rischio di avere a che fare con quella funzionale, invece, è risultato superiore di oltre il doppio.

Premettendo il maggior rischio generale che riguarda i soggetti con diagnosi di insufficienza cardiaca o renale cronica è bene ricordare che, a fronte di sintomi come il persistente senso di stanchezza, il mal di testa e la fame d'aria durante lo sforzo fisico, è il caso di sottoporsi subito a uno screening.

La risoluzione del problema prevede innanzitutto un focus sulla **dieta** che, in condizioni come la celiachia, deve partire dall'eliminazione del glutine. Per quanto riguarda, invece, le fonti di ferro, si va dal fegato alle frattaglie, tra gli alimenti più ricchi, per passare alle carni bovine, alla verdura a foglia verde e alla frutta secca.

---

**Il ferro proveniente da fonti di origine non animale, detto non-eme, è di base poco biodisponibile. Per ovviare a questo problema, è opportuno associarlo a una fonte di vitamina C.**

This entry was posted on Monday, November 11th, 2024 at 10:26 am and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.