Anemia da carenza di ferro: indispensabile correre ai ripari!

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La risposta in sintesi

Gentile amica, concentrerò la mia risposta su una frase molto importante che lei scrive: «Ho sempre avuto il problema della carenza di ferro». L'anemia sideropenica interessa il 25% delle donne italiane: si tratta quindi di un problema molto frequente. "Frequente", però, non significa "normale": non è normale essere sempre anemiche. E' quindi essenziale comprendere le cause della sua condizione, e adottare le giuste terapie: anche perché, e qui vengo al succo della sua domanda, l'anemia può sommarsi ad altre condizioni indipendenti, come la sofferenza tiroidea, determinando un quadro clinico complessivo che, nel lungo termine, potrebbe peggiorare le sue condizioni di salute.

In questo video illustro:

- le quattro cause fondamentali della carenza di ferro: insufficiente introito con l'alimentazione; malassorbimento da patologie intestinali; perdite di sangue; maggiore richiesta di ferro da parte dell'organismo;
- quali regimi alimentari possono determinare una carenza di ferro e la conseguente necessità di integrarlo, insieme alle vitamine del gruppo B;
- i disturbi intestinali che, riducendo l'assorbimento di vitamine e oligoelementi, possono favorire la comparsa dell'anemia: intolleranza al glutine, sino alla vera e propria celiachia; sindrome dell'intestino irritabile; stati infiammatori da altre forme di intolleranza;
- i fattori che possono determinare perdite di sangue più o meno evidenti, con un effetto cumulativo che a lungo andare diviene importante;
- tre tipiche situazioni in cui la richiesta organica di ferro aumenta e può, in assenza di un'adeguata supplementazione, determinare un quadro di carenza: adolescenza, gravidanza, sport agonistico;
- gli oligoelementi che è sempre opportuno integrare insieme con il ferro.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**