Anemia in gravidanza: gli integratori amici del benessere di mamma e bambino

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

"Soffro di anemia. Per tre mesi, l'assunzione di ferro non mi ha dato particolari problemi. Ma ora che sono incinta del mio primo figlio mi provoca notevoli disturbi digestivi. Mangio poco e ho quasi sempre la nausea anche se, come consigliato dal mio medico di base, prendo l'integratore all'ora dei pasti. Che cosa posso fare per stare meglio?".

Gentile amica, il suo medico ha fatto benissimo a raccomandarle di assumere l'integratore a stomaco pieno, ma allora è meglio evitare il latte e i latticini per evitare che il ferro si leghi al calcio impedendo l'assorbimento di entrambi. L'assorbimento è invece facilitato dalla lattoferrina, una proteina che fa da vettore portando il ferro direttamente dentro le cellule.
E' utile assumere anche:
- un grammo al giorno di vitamina C, oppure una spremuta di agrumi, perché anche l'ambiente acido facilita l'assorbimento;
- il magnesio, nel caso in cui l'anemia si associ a forte stanchezza.
Se poi l'anemia persiste, è importante ricercare le cause e non solo limitarsi a ridurne gli effetti. In generale, un ruolo importante può essere giocato dalle mestruazioni abbondanti. Altri tre importanti fattori possono essere:
- l'alimentazione povera di ferro: non occorre mangiare per forza la carne, vanno benissimo anche le proteine vegetali, e in particolare i legumi;
- la celiachia, spesso viene diagnosticata con ritardo: in questo caso basta eliminare il glutine per migliorare nettamente l'assorbimento del ferro e di tutti gli altri oligoelementi contenuti nei cibi;
- la sensibilità al glutine (gluten sensitivity): non è una vera e propria celiachia, ma provoca un'infiammazione cronica della parete del colon e un ridotto assorbimento di proteine e oligoelementi. Anche in questo caso, l'eliminazione del glutine dalla dieta è di solito sufficiente a risolvere il problema del malassorbimento e dell'anemia ad esso correlata.
Un cordiale saluto.

© 2022 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org