

ENERGIA A TUTTE LE ETÀ

I BENEFICI DEL FERRO

Prezioso in ogni fase della vita di una donna, il ferro è un elemento indispensabile per l'organismo. «È un oligoelemento, cioè un minerale che, a differenza di calcio, magnesio e altri minerali, è presente in piccolissime quantità nell'organismo», spiega Bruno Brigo, internista ed esperto in medicine naturali. Se manca, però, gli effetti sono immediati: ci si sente stanche, spossate, prive di energia. Ecco perché e come farne il pieno ogni giorno.

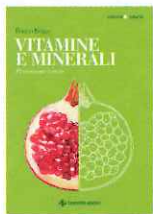


48

OSSIGENARE
LE CELLULE

DI CHIARA DALL'ANESE

DUE GUIDE
PREZIOSE



• **Vitamine e minerali**,
Bruno Brigo,
Tecniche Nuove,
22,90 euro.



• **Che salute di ferro!**,
Marie-France
Muller, BIS
edizioni, 8,90 euro.

1 A cosa serve il ferro?

È un elemento cruciale per l'organismo, perché rende possibile il trasporto dell'ossigeno a tutti i tessuti. Infatti, proprio al centro di ogni molecola di emoglobina, la proteina presente nei globuli rossi che porta l'ossigeno alle cellule, c'è un atomo di ferro.

2 Cosa succede se manca?

Il ferro dà al sangue il tipico colore rosso, e se i suoi livelli sono troppo bassi si può andare incontro ad anemia.

3 Cos'è?

La patologia che provoca una riduzione o un'alterazione dei globuli rossi. È detta microcitica quando i globuli diventano più piccoli della norma perché non contengono ferro a sufficienza. L'anemia impedisce una buona ossigenazione dei tessuti.

4 Come si manifesta?

Con stanchezza, debolezza, tachicardia, difficoltà di concentrazione.

5 Posso curarla?

Sì, ma evitando il fai da te: bisogna sempre capire con il medico le cause dell'anemia.

6 Come?

Il primo passo è misurare i livelli di ferro nel sangue: non devono scendere sotto i 60 microgrammi per decilitro. Nella donna, la carenza può essere dovuta a cicli mestruali abbondanti, parti o gravidanze, specie nell'ultimo trimestre, quando la placenta richiede più ossigeno per la crescita del feto. Nell'uomo, le cause più frequenti sono i piccoli sanguinamenti lungo il tratto digerente dovuti

a gastrite, diverticoli o altre patologie.

7 Quali sono le terapie più efficaci?

Molti integratori di ferro irritano le pareti dello stomaco e possono causare nausea o disturbi digestivi. In dosi eccessive, poi, il ferro può anche irritare i tessuti e causare infiammazioni dei vasi sanguigni come le flebiti. Oggi esistono, però, molti rimedi che evitano questi problemi.

8 Per esempio?

Quelli a base di ematite, un minerale che contiene il ferro. In fiale, permettono di assorbirlo in modo ottimale e riducono anche il sanguinamento mestruale. Di grande aiuto, poi, è la dieta.

9 In che modo?

Il ferro è presente in moltissimi alimenti: carne, pesce, uova, asparagi, legumi, semi oleosi, cacao, ortaggi a foglia verde. Si assorbe più facilmente quello di origine animale, quindi il consiglio è di mangiare una volta alla settimana carne, pesce o uova. Per assimilare il ferro dei vegetali, basta abbinare questi ultimi ai cibi giusti.

10 Perché?

La vitamina C degli agrumi e il rame di cioccolato e frutti di mare facilitano l'assorbimento del ferro, mentre lo zinco (noci, frutta secca), i fitati dei cereali integrali e i tannini di tè e vino lo ostacolano. Evita, quindi, gli abbinamenti sfavorevoli. ▶