

Anèmia Ferropènica

L'anèmia ferropènica és la disminució de l'hemoglobina, una proteïna que tenim als glòbuls vermells (a l'anàlisi de sang apareixen com a hematies o eritròcits). L'hemoglobina, que necessita ferro, serveix per transportar l'oxigen a tot el cos (músculs, cor, cervell...). Si ens falta ferro, tenim anèmia i notem cansament, caiguda de cabells, fragilitat de les ungles i fins i tot algunes persones tenen l'anomenada *pica*, que és l'apetència per ingerir pedres o el guix de la pissarra.

Quan necessitem més ferro?

Cal més ferro durant la infantesa, l'adolescència, la menstruació, l'embaràs i l'al·letament. També en necessiten més les persones que practiquen activitats físiques exigents, laborals o esportives.

Causes del dèficit de ferro

El ferro ens pot faltar per una ingesta insuficient (dieta vegetariana, alcoholisme...) o per pèrdues de sang.

Aliments rics en ferro

Les carns vermelles (cavall, vedella o xai) són els aliments que més quantitat de ferro aporten. Les vísceres, com el fetge, en tenen molt, però no es recomanen perquè també tenen molt colesterol. Segons l'OMS, caldria una ingesta de 2-3 racions setmanals de carn vermella.

Altres aliments, com els llegums, la fruita seca o els espinacs, n'aporten, encara que en menor quantitat.



Què afecta la seva absorció?

El ferro s'absorbeix a la sortida de l'estómac, a la primera part del budell prim, anomenada *duodè*. Hi ha aliments que n'afavoreixen l'absorció, com el suc de taronja natural, però altres aliments la limiten, com el làctics o els medicaments coneguts com a protectors d'estómac.

Pèrdues de ferro

La causa més freqüent és la menstruació abundant. Altres causes són les pèrdues de sang al tub digestiu (celiaquia, colonització per *Helicobacter pylori*, erosions, úlceres o tumors), que causen hemorràgies que poden ser evidents o imperceptibles. El vostre metge o metgessa sabrà quan cal fer més proves.

Tractament

Per corregir el dèficit i recarregar els dipòsits de ferro és possible que, a banda de recomanarnos la millora dels hàbits nutricionals, ens ofereixin comprimits de ferro oral durant uns 3 o 4 mesos.

Per absorbir millor el fàrmac es pren en dejú, just al despertar. No hem d'ingerir aliments durant 30 minuts. Començarem l'esmorzar amb un suc de taronja acabat de fer, que aporta vitamina C per afavorir l'aprofitament del ferro.

La medicació pot produir diarrea o estrenyiment. Les femtes són negres i d'aspecte semblant al petroli. La medicació no engreixa i, en unes setmanes, ens farà recuperar vitalitat, bon humor, duresa d'ungles i brillantor del cabell, ja que s'incrementa l'arribada d'oxigen als teixits.

Per valorar la resposta s'acostumen a fer analítiques a les 4 o 6 setmanes i als 4 mesos després d'iniciar el tractament, per avaluar la recàrrega dels dipòsits de ferro.