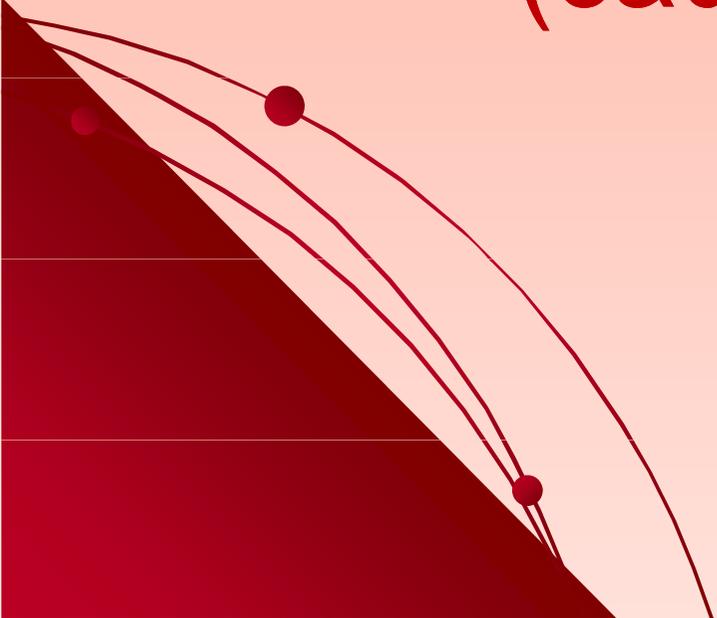


L'anemia sideropenica

(cause ed effetti)



Alunne:
Vanessa Teodori
Elena Vendetti V F

FERRO (Fe)

TIPOLOGIE NELL'ORGANISMO

- Ferro funzionale:
**emoglobina,
mioglobina,
enzimi respiratori**
- Ferro di deposito:
**ferritina,
emosiderina**
- Ferro di trasporto:
transferrina

CONTENUTO CORPOREO

- **4 gr negli uomini**

circa 50 mg/Kg per
un uomo di 75 kg
- **2,5 gr nelle donne**

circa 42 mg/Kg per
un donna di 60 kg

ASSORBIMENTO DEL FERRO

- Inizia nello stomaco con i succhi gastrici, per facilitare la dissociazione degli ioni del ferro dal resto del cibo.
- Nell'intestino si ha il passaggio del ferro dalla mucosa intestinale al sangue.
- Dall'intestino il ferro arriva al fegato, da cui può essere nuovamente ceduto alla transferrina in caso di necessità.

L'ANEMIA

L'anemia è una malattia caratterizzata da una **diminuzione dei globuli rossi o dell'emoglobina nel sangue**. Tale quantità raggiunge livelli inferiori ai **13 g\dl nell'uomo e ai 12 g\dl nelle donne**. Esistono **vari tipi di anemia**:

- Anemia Sideropenica: carenza di ferro
- Beta-talassemia o Anemia Mediterranea (origine genetica)
- Anemia perniciosa: carenza di vitamina B 12
- Anemia folica: carenza di acido folico.

L'ANEMIA SIDEROPENICA

L'OMS stima che 600-700 milioni di persone soffrono di carenza di ferro (**carenza marziale**). In una dieta congrua bisognerebbe assumere **6 mg di Fe ogni 1000 cal** (più precisamente **10 mg** per gli uomini e **18 mg** per le donne in età fertile giornalmente), apporto che proviene da alimenti come: **carni, fegato, crostacei, legumi, frutta secca e vegetali a foglia verde**.

L'assorbimento di tale minerali è più semplice e veloce se si assumono alimenti contenenti ferro nella forma ionica (Fe^{2+}), che si riscontra soprattutto in alimenti di origine animale.

CAUSE

- **RIDOTTO APPORTO PROTEICO:** quantità assunta **inferiore** rispetto alla dose giornaliera consigliata. Colpisce i paesi sottosviluppati le cui **diete** spesso **non** sono **curate** o c'è **scarsità di vitto**, ma anche i paesi industrializzati come risultato di **diete sbagliate o di scelte culturali e religiose** (come nel caso dei vegetariani).
- **AUMENTO DEL FABBISOGNO:** l'organismo necessita di un maggior fabbisogno di ferro durante particolari fasi della vita di un individuo, quali:
Crescita, Gravidanza, Allattamento, Ciclo mestruale
- **CATTIVO ASSORBIMENTO:** **malfunzionamento di organi gastrointestinali** o da **malattie genetiche** che ne compromettono un corretto assorbimento (come la celiachia).
- **PERDITE CONTINUE DI SANGUE** (sia a **livelli patologici che para-fisiologici**): emorragie nei cicli, micro-sanguinamenti da ulcere, tumori. Tali perdite **incidono** sul corretto riciclo del ferro ematico.
- Studi dell'università di Londra dimostrano che la fascia della popolazione più colpita è quella delle **donne**, specie le **adolescenti** nei paesi industrializzati.
- È stato accertato che **carenze** anche non sintomatologiche **di ferro** influiscono su alcune attività quotidiane, come la **capacità di apprendimento**.

CONSEGUENZE

Non si manifestano subito = lungo periodo di latenza →
l'organismo attinge alle riserve per produrre globuli rossi.
Esaurite le riserve, compaiono i primi sintomi

- Pallore
- Stanchezza cronica
- Affanno e fiato corto
- Vertigini
- Dolore al petto
- Cefalea
- Tachicardia
- Ulcere sulla lingua e ai lati della bocca
- Difficoltà nel deglutire, alterazione del gusto
- Sbalzi umorali con conseguente depressione.

TERAPIA

Nel 90% dei casi è efficace **un'alimentazione corretta**. Nel restante 10 % dei casi invece, si deve procedere con **somministrazione di Fe per via orale o parentale** (endovenosa o intramuscolare)

COME ASSUMERLO:

Il nostro organismo assorbe circa il 25% del Fe contenuto in carne, pesce e pollame, mentre l'assorbimento da cereali, verdura e frutta è assai minore ma aumenta se essi vengono assunti insieme a: **vitamina C** (agrumi, uva, kiwi, peperoni e patate), **fruttosio** (frutta e spremute), **proteine animali**. Inoltre l'assorbimento del Fe è basso se associato ad alimenti come uova, tè e crusca.