

Una salute di ferro

La carenza di questo minerale è la più comune nella specie umana: colpisce prevalentemente le donne, ma sono fortemente a rischio anche i bambini, gli adolescenti e gli anziani

DI ALESSANDRO PERRA



Il ferro è fondamentale per la sintesi di emoglobina e per il trasporto di ossigeno ai tessuti: determina la qualità del sangue e aumenta l'efficienza cellulare, favorendo la resistenza allo stress e alle malattie, rinforzando il sistema immunitario, stimolando la produzione di energia cellulare, favorendo la crescita durante l'età dello sviluppo. È essenziale per l'ossidazione degli acidi grassi e per la sintesi del collagene ed è presente nel cervello come cofattore nella sintesi di neuropeptidi quali serotonina, dopamina o di ormoni come la noradrenalina. E, ancora, è necessario per la formazione della mioglobina: un altro trasportatore di ossigeno in grado di fornire alle cellule muscolari l'ossigeno necessario per la reazione chimica che sfocia nella contrazione muscolare. La più comune carenza di ferro si manifesta con una forma di anemia (anemia ipocromica o sideropenica) nella quale la quantità di emoglobina nei globuli rossi viene ridotta e le cellule diventano più piccole. L'anemia da carenza di ferro riduce la capacità di trasporto dell'ossigeno nel sangue. Clinicamente, sono numerosi e differenti i sintomi tipici di anemia da carenza di ferro: senso di spossatezza e affaticamento cronico, diminuzione della capacità di concentrazione, cefalea, insonnia, pallore cutaneo, dolori muscolari, unghie e capelli fragili.

FABBISOGNO VARIABILE

Il fabbisogno di questo minerale dipende dalle diverse età della vita (è maggiore durante l'infanzia) o da particolari situazioni fisiologiche (la gravidanza su tutte) o attività svolte (sport, per esempio). Anche alcune condizioni patologiche o peripatologiche possono far variare il fabbisogno di ferro: flussi mestruali abbondanti, patologie emorragiche, abuso di bevande alcoliche, tè e caffè, malattie come la pancreatite, l'epatite o l'artrite reumatoide. Una buona ed equilibrata alimentazione sarebbe in grado di soddisfare le richieste dell'organismo (le migliori fonti dietetiche di ferro sono fegato, ostriche, cuore, carne magra, vegetali a foglia verde, cereali integrali, frutta secca) ma purtroppo la qualità degli alimenti al giorno d'oggi è molto bassa e il valore biologico dei nutrienti non è più sufficiente a fornire il corretto fabbisogno di minerali, vitamine e oligoelementi. Si impone, pertanto, l'assunzione di integratori alimentari.

UNA SINERGIA INDISPENSABILE

L'assorbimento del ferro e il suo metabolismo costituiscono processi molto delicati e basati su equilibri precari: non è sufficiente introdurre grandi quantità di ferro per assicurarsi una buona sideremia. Anzi, un eccesso di questo minerale può diventare esso stesso patologia (emocromatosi). Ancora, si pensi che il novanta per cento del fer-

ro ingerito non viene assorbito e non raggiunge il sangue. Tra i molti fattori che concorrono al suo corretto, biologico assorbimento, la vitamina C lo incrementa di oltre il trenta per cento, tramutando il ferro ferrico in ferroso, la forma ionica utile all'organismo. Insomma, sono necessarie una perfetta sinergia e complementarietà d'azione perché il ferro ingerito con gli alimenti o con gli integratori sia davvero utile all'organismo.

Oggi disponiamo di sofisticati integratori alimentari orosolubili a base di ferro in grado di assicurare il fabbisogno giornaliero di questo minerale senza incorrere nei rischi di sovradosaggio (con i tipici sintomi collaterali di nausea e vomito). Infatti, grazie alla contemporanea presenza in formulazione di altri componenti fondamentali per il metabolismo del ferro (soprattutto vitamina C e rame), l'assorbimento e l'utilizzo di questo minerale risultano nettamente più elevati, consentendo la somministrazione di quantità che non superino il fabbisogno medio giornaliero. Recenti studi hanno inoltre evidenziato come sostanze naturali fino a poco tempo fa sconosciute, ma dalle straordinarie capacità nutrizionali, come per esempio la polpa del frutto del Baobab, siano in grado di aumentare la concentrazione di emoglobina nel sangue e migliorare la percentuale di deposito di ferro (ferritinemia).