



# Anemia da carenza di Acido Folico

## La dieta

Nel caso della sintomatologia legata alla carenza di acido folico si consigliano una dieta adeguata ed eventuale supplementazione, quando i fabbisogni aumentano. Bisogna assumere tutti i giorni con la dieta non meno di 400 mcg di acido folico (che salgono a 600 mcg nelle gestanti e 500 mcg nelle donne che allattano).

### Alimenti consentiti e consigliati

cavolfiori  
asparagi  
carciofi  
cavoletti di Bruxelles  
spinaci  
fegatini di pollo  
rene di bovino  
lievito di birra  
cereali  
pane integrale  
pasta integrale  
piselli freschi  
fave fresche  
arance  
kiwi  
fragole

**Chiedi a un professionista la tua dieta personalizzata.**

## Stile di vita

Il soggetto anemico con sintomi molto evidenti di scarsa respirazione, facile affaticabilità e irritabilità, non può praticare sport estremo e non dovrebbe affrontare lunghi viaggi e soggiorni prolungati in luoghi dove non è possibile ricorrere alle cure mediche urgenti eventualmente necessarie.

È necessario evitare eccessi di alcool e caffè e il fumo di sigaretta.