



Anemia Sideropenica

Nome patologia e definizione

È la forma anemica più diffusa, soprattutto tra neonati, adolescenti e donne in età fertile. L'anemia sideropenica viene diagnosticata quando, nel sangue, il ferro alimentare è carente; tale carenza deriva sia dalla riduzione dell'assunzione che dell'assorbimento del minerale.

Linee guida

Approccio diagnostico e controlli periodici regolari del paziente:

- Misure dello stato nutrizionale
- Misure di laboratorio (striscio di sangue, esame emocromocitometrico, ferritina, ricerca di sangue occulto nelle feci).

[Iron Deficiency Anemia \(guide lines\)](#)

Obiettivo della dieta

È difficile con la sola alimentazione assumere una quantità di ferro sufficiente al ripristino delle scorte, quindi non si può contare solo sull'apporto alimentare nel caso in cui la diagnosi di sideropenia sia già certa, ma una volta ripristinate le scorte mediante supplementazione, sarà più facile mantenerle con il supporto della dieta.

Dietoterapia - principi

Il ferro è contenuto negli alimenti, in quantità variabile. In un'alimentazione variata, vengono ingerite mediamente circa 6-7 mg di ferro ogni 1000 calorie.

Considerando che il fabbisogno giornaliero di ferro di un individuo sano varia con l'età, il sesso, la particolare situazione fisiologica e che solo il 10% del ferro (ferro eme) apportato con l'alimentazione viene assorbito (in condizioni normali), il fabbisogno giornaliero, secondo gli ultimi LARN (2014), per garantire un sufficiente margine di sicurezza è:

- 10 mg per l'uomo adulto
- 18 mg per la donna adulta
- 27 mg per la gestante
- 11 mg per la donna in allattamento



Questo fabbisogno serve per compensare le “perdite” cui va incontro un organismo in condizioni fisiologiche e che si aggirano su 1 mg/die negli uomini e 1,4-3 mg/die nella donna fertile. Le perdite sono dovute:

- a) Alla desquamazione degli epitelii (della cute, del tubo digerente, del rene)
- b) Nella donna: dalle mestruazioni, durante la gravidanza o l’allattamento.

L’organismo umano è in grado di assorbire la quantità di ferro in proporzione alle sue necessità, ovvero aumenta la sua capacità di assorbire la quantità di ferro in proporzione alle sue necessità, ovvero aumenta la sua capacità di assorbire il ferro qualora aumentasse il suo fabbisogno.

Alimenti da consigliare

Il ferro che si trova negli alimenti di origine animale (carni rosse magre, tacchino, pollo, pesci come tonno, merluzzo, salmone ecc.) è il ferro eme, che è meglio biodisponibile.

Tabella degli alimenti ricchi di ferro in forma meglio biodisponibile:

CONTENUTO DI FERRO tra 2 e 5 mg	CONTENUTO DI FERRO tra 5 e 8 mg	CONTENUTO DI FERRO > di 8 mg
Pesci	Salsiccia	Bresaola
Carni	Frattaglie	
	Carne di cavallo	
	Uova (tuorlo)	
	Salumi	

Valori riferiti a 100 g di alimento crudo e al netto degli scarti

Alimenti da evitare

Negli alimenti di origine vegetale si trova il ferro non eme (cereali, legumi, verdure). Dunque è meglio evitare gli alimenti troppo ricchi di fibre, la crusca e tutti i derivati.

Alimenti da ridurre

Alimenti ricchi di ferro in forma poco disponibile:



SCHEDA SINOTTICA

CONTENUTO DI FERRO tra 2 e 5 mg	CONTENUTO DI FERRO tra 5 e 8 mg	CONTENUTO DI FERRO > di 8 mg
Fagioli freschi	Fave secche	Ceci
Piselli secchi	Lupini salati	Fagioli secchi
Cereali e derivati		Lenticchie
Fiori di zucca, peperoni prezzemolo, spinaci, tartufo		
Frutta secca, farinosa e oleosa		
Frutta conservata		

Valori riferiti a 100 g di alimento crudo e al netto degli scarti

Annotazioni

I vegetali a foglia verde ricchi in ferro, contengono anche acido fitico e acido ossalico, che ostacolano l'assorbimento di calcio.

Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 4-6