



SiderAL

E-BOOK
Alimentazione

Indice

Alimenti ricchi di ferro: conosciamoli per sapere come possono essere utili per il nostro organismo	3
Ferro basso: cosa mangiare per favorire i normali livelli di ferro nell'organismo	7
Diete ricche di ferro: quanto sono utili per mantenere i normali livelli di ferro?	11
Frutta che contiene ferro: quale scegliere per il nostro benessere	14
Quali sono i cibi ricchi di ferro? Impariamo a conoscerli con la tabella degli alimenti ricchi di ferro	17
Alimenti vegetali ricchi di ferro: quali scegliere e come cucinarli	22





Alimenti ricchi di ferro: conosciamoli per sapere come possono essere utili per il nostro organismo

Il **ferro** è un prezioso nutriente per il nostro organismo poiché interviene nella formazione dell'**emoglobina**, della **mioglobina** e di alcuni importanti enzimi: i **citocromi**. Il ferro favorisce anche il **corretto sviluppo del sistema immunitario e supporta la normale funzione cognitiva** negli adulti e nei bambini. Approfondiamo quali sono gli **alimenti ricchi di ferro** e come possono essere utili per il normale fabbisogno dell'organismo.

Quali alimenti contengono il ferro?

Gli **alimenti che contengono ferro** sono sia di origine animale (per esempio: fegato, milza, muscolo) che di origine vegetale (verdura a foglia verde, legumi, frutta secca). Tuttavia, quando si parla di **alimenti ricchi di ferro** occorre fare una piccola premessa che riguarda la **biodisponibilità del ferro** introdotto con la dieta.

Non tutto il ferro introdotto con la dieta viene **assorbito** nello stesso modo dal nostro organismo. Il ferro presente negli alimenti di origine animale è assorbito più facilmente del ferro presente negli alimenti di origine vegetale. Il motivo? Il ferro presente nella carne è soprattutto **ferro eme**, un ferro legato a delle particolari sostanze chiamate **porfirine**, e può essere assorbito come tale **a livello del duodeno** da siti specifici. Il ferro **non eme**, presente negli alimenti di origine vegetale, è meno protetto dalla presenza di eventuali sostanze che ne diminuiscono l'assorbimento e non possiede siti di assorbimento specifici.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Come viene assorbito il ferro alimentare?

Il **ferro eme** deriva dall'emoglobina e dalla mioglobina presenti nella carne. L'anello della porfirina, che insieme al ferro costituisce il complesso chimico chiamato **eme**, protegge il ferro dalle reazioni con altre sostanze presenti nell'intestino e ne favorisce la solubilità e l'**assorbimento intestinale** da parte degli enterociti (le cellule epiteliali presenti sui villi intestinali).

Il ferro contenuto nella verdura, nei legumi e nella frutta, invece, è un **ferro inorganico** o **ferro non eme**. Questo tipo di ferro può essere presente sotto due forme: ferro bivalente (Fe^{2+}) o ferro trivalente (Fe^{3+}). Il nostro organismo è in grado di assorbire il ferro bivalente, mentre ha difficoltà ad assorbire il ferro trivalente. L'ambiente basico dell'intestino, sede di **assorbimento del ferro alimentare**, favorisce però proprio la formazione del ferro trivalente. Quest'ultimo quindi, per essere assorbito dalle cellule intestinali, deve essere ridotto a ferro bivalente da un enzima: il citocromo duodenale B.

L'assorbimento del **ferro alimentare** è influenzato dalla concentrazione di ferro presente nell'organismo: in caso di **carenza di ferro** o di **sideropenia** aumenta l'assorbimento di ferro a livello intestinale; in caso di **ferro alto**, ovvero **alte concentrazioni di ferro nell'organismo**, l'assorbimento intestinale è diminuito.

Alcune sostanze presenti negli alimenti, inoltre, possono favorire o sfavorire l'assorbimento del ferro presente nei cibi. La **vitamina C** (acido ascorbico), **promuove l'assorbimento del ferro** mentre i fitati, gli ossalati, i tannini e il calcio ostacolano l'assorbimento di questo prezioso nutriente.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Quali sono gli alimenti più ricchi di ferro?

Poco fa abbiamo detto che gli alimenti di origine animale contengono **ferro eme**, più facilmente assimilabile dal nostro organismo, mentre gli alimenti di origine vegetale contengono soltanto **ferro non eme** o **ferro inorganico**. Una alimentazione varia e bilanciata prevede il consumo delle quantità corrette di ogni cibo per apportare la giusta quantità di nutrienti all'organismo. Tuttavia, in caso di carenza o di aumentato fabbisogno può essere importante conoscere quali sono **gli alimenti più ricchi di ferro**.

Tra gli **alimenti di origine animale più ricchi di ferro** vanno ricordati:

- Fegato
- Milza
- Frattaglie
- Carni e muscolo (in particolare la carne di tacchino e quella di cavallo)
- Pesce (tonno, sgombro, dentice, sarda, acciuga)
- Molluschi
- Tuorlo d'uovo

Tra gli **alimenti di origine vegetale più ricchi di ferro** troviamo:

- Legumi (fagioli secchi)
- Farina di soia
- Frutta secca
- Cereali integrali
- Fiocchi d'avena
- Verdura a foglia verde (spinaci, crescione, cavoli, lattuga, indivia)



Va detto che solo una parte del ferro introdotto con la dieta viene assorbito dall'organismo. Conoscere quali sono le variabili e gli alimenti che ne regolano l'assorbimento è comunque un approccio utile per **mantenere sotto controllo i normali livelli di ferro nell'organismo**.

Quali alimenti aiutano a contrastare la carenza di ferro?

Una dieta bilanciata, che alterna gli alimenti elencati in precedenza, di solito è sufficiente a mantenere i normali livelli di ferro nell'organismo. Alcune **particolari condizioni fisiologiche** (ciclo mestruale, gravidanza, allattamento), però, possono richiedere un **umentato fabbisogno di ferro**. Anche in questo caso una alimentazione sana ed equilibrata è il primo passo per **scongiurare eventuali carenze**, tuttavia qualche volta può capitare che la dieta da sola non sia sufficiente. In questi casi si consiglia di consultare il proprio medico o il farmacista di fiducia per valutare insieme l'opportunità di utilizzare un **integratore alimentare contenente ferro**.

La **gamma di integratori alimentari SiderAL®** a base di **Ferro Sucrosomiale®**, una tecnologia che favorisce l'elevata digeribilità e l'assorbimento del ferro, può essere un valido complemento nutrizionale in caso di carenza o aumentato fabbisogno di ferro.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Ferro basso: cosa mangiare per favorire i normali livelli di ferro nell'organismo

Quando il **ferro è basso**, ovvero quando ci troviamo di fronte a una **sideropenia**, è importante sapere **cosa mangiare** e cosa no per **mantenere i normali livelli di ferro nel sangue**. In questo articolo impareremo a conoscere meglio i comportamenti alimentari più idonei da adottare per affrontare una eventuale **carenza di ferro** o un **aumentato fabbisogno organico** di tale nutriente.

Ferro basso e dieta: quali alimenti scegliere

Il **ferro** è un nutriente essenziale per il nostro organismo poiché è un minerale necessario per la **formazione dell'emoglobina**, per il **corretto funzionamento del sistema immunitario** e per **supportare la normale funzione cognitiva**. Il ferro è anche importante per la **crescita e il normale sviluppo dei bambini e degli adolescenti**.

In normali condizioni di salute, il **fabbisogno giornaliero di ferro** è soddisfatto da una dieta varia e bilanciata. L'alimentazione, infatti, consente di **riequilibrare le perdite fisiologiche di ferro** che il nostro organismo elimina attraverso le feci, il sudore e, nel caso **della donna**, le mestruazioni o l'allattamento.

In caso di **ferro basso** è ancora più importante seguire una dieta che garantisca il **corretto apporto di ferro**. Sarà il medico curante a indicare cosa mangiare e cosa evitare di consumare in caso di **carenza di ferro**, **sideremia bassa** o valori di **emoglobina bassa**.

E-BOOK

Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Alimenti che contengono ferro

Gli alimenti contengono ferro in due forme:

- **Ferro eme**, legato alle **emoproteine** (emoglobina e mioglobina), è più facilmente assimilabile, ma è presente solo negli alimenti di origine animale (carne, fegato, milza, pesce, molluschi).

- **Ferro non eme** o **inorganico**, che è presente anche negli alimenti di origine vegetale (verdura a foglia verde, legumi, frutta secca), ma è assimilabile solo quando è ridotto a ferro bivalente da specifici enzimi dell'organismo

Sia il **ferro eme** che il **ferro non eme** introdotti con l'alimentazione sono **assorbiti nell'intestino** (a livello del duodeno). Alcuni fattori, però, favoriscono l'assorbimento del **ferro eme** rispetto al **ferro non eme**. Il **ferro eme** risulta maggiormente assimilabile dal nostro organismo per due motivi:

1. è più protetto da eventuali sostanze che diminuiscono l'assorbimento di tale nutriente;
2. sulle cellule dell'epitelio dei villi intestinali vi sono siti specifici per l'assorbimento del ferro eme.

L'assorbimento del **ferro non eme**, invece, è più variabile perché influenzato da sostanze che possono diminuirne l'assorbimento e necessita della mediazione di enzimi che riducono il **ferro trivalente** (non assimilabile) a **ferro bivalente** (assimilabile dalle cellule intestinali). Tuttavia, alcuni nutrienti possono promuovere l'assorbimento del ferro a livello intestinale. La vitamina C (acido ascorbico) è un nutriente presente nella frutta e nella verdura che favorisce l'assorbimento del **ferro non eme**.

E-BOOK

Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Dieta vegana, dieta vegetariana e ferro basso

Non è detto che chi segue una dieta vegana o una dieta vegetariana possa necessariamente avere il **ferro basso**. I livelli di ferro nel sangue sono determinati da diversi fattori e l'alimentazione è solo uno di questi. In merito all'alimentazione, inoltre, va detto che alcuni alimenti di origine vegetale sono ricchi di ferro, ma anche di vitamina C, cofattore importante per il corretto **assorbimento di ferro**. Il **cavolo cappuccio** o i **broccoli** sono solo due esempi di cibi contenenti importanti quantità di ferro e di vitamina C. Anche la combinazione di **alimenti ricchi di ferro** (verdure a foglia verde, legumi, frutta secca) e alimenti ricchi di vitamina C come kiwi, arance, pomodori e limoni **favorisce l'assorbimento del ferro non eme contenuto negli alimenti di origine vegetale**.

Ferro basso: cosa mangiare e cosa evitare

Il **ferro basso** è una condizione che può essere determinata da diversi fattori. Si raccomanda di approfondire con il proprio medico curante quali possono essere le cause della propria **carenza di ferro**. Tuttavia, uno dei fattori che possono determinare **livelli di ferro bassi** è l'alimentazione scorretta.

Tra gli **alimenti che contengono ferro adatti a chi ha il ferro basso** vanno ricordati:

- Fegato, milza e frattaglie
- Carni (soprattutto tacchino, cavallo, bovino)
- Pesce (sgombrò, dentice, sarda, acciuga, tonno)
- Molluschi e crostacei

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





- Tuorlo d'uovo
- Legumi secchi
- Farina di soia
- Fiocchi d'avena
- Verdura a foglia verde (spinaci, indivia, lattuga, cavolo, broccoli)
- Cereali integrali
- Funghi secchi

Tra gli **alimenti che invece possono ridurre l'assorbimento del ferro alimentare** (soprattutto del **ferro non eme**) rientrano tutti quegli alimenti che contengono importanti quantità di calcio (latte e latticini), fitati (alcuni cereali e legumi), ossalati (spinaci, rabarbaro) e tannini (caffè, tè, cioccolato, vino).

In caso di carenza o di aumentato fabbisogno organico di ferro il medico può anche consigliare l'utilizzo di un **integratore alimentare per ripristinare i normali livelli di ferro nell'organismo**.

La gamma **SiderAL®** è costituita da **integratori alimentari a base di Ferro Sucrosomiale®** che possono essere **utili in caso di carenza o aumentato fabbisogno di ferro**.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Diete ricche di ferro: quanto sono utili per mantenere i normali livelli di ferro?

Anche chi soffre di **carenze di ferro o aumentato fabbisogno organico di tale nutriente** può trarre beneficio da un'alimentazione varia ed equilibrata. Tuttavia, quando il ferro è basso, può essere utile prestare maggiore attenzione agli alimenti ricchi di tale nutriente e seguire, dopo aver consultato il medico, anche delle **diete ricche di ferro**. In questo approfondimento scopriremo insieme quali sono gli alimenti che possono aiutare a mantenere i **normali livelli organici di ferro**.

Ferro: un nutriente essenziale per l'organismo

Il **ferro è un nutriente fondamentale per il benessere del nostro organismo**. Oltre che intervenire nella produzione dell'**emoglobina**, della **mioglobina** e di importanti enzimi come i **citocromi**, il ferro è alla base del **normale funzionamento del sistema immunitario** e della **normale funzione cognitiva**. Il ferro svolge un ruolo centrale anche nella **crescita e nel normale sviluppo dei bambini e degli adolescenti**.

In condizioni di salute normali, una dieta varia ed equilibrata è sufficiente a soddisfare il fabbisogno organico di ferro. Tuttavia alcune condizioni fisiologiche (mestruazioni, gravidanza e allattamento) o patologiche (malattie che diminuiscono l'**assorbimento di ferro**) possono determinare condizioni di **sideremia bassa** o valori di **emoglobina bassa**. In questi casi è importante consultare un medico per approfondire le cause della **carenza** e per impostare una terapia adatta a riequilibrare i normali valori di ferro nell'organismo. In generale, tra i principali rimedi alla carenza di ferro, il medico potrebbe consigliare una **dieta ricca di ferro**.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Ferro e dieta: quali cibi sono utili in caso di carenze?

Vediamo insieme quali sono i **cibi ricchi di ferro** utili al nostro organismo.

Carne

La **carne** (specialmente la **carne di tacchino**, la **carne di cavallo** e la **carne di bovino**) è sempre alla base delle **diete ricche di ferro**. La carne, infatti, contiene importanti quantità di **ferro eme**, ovvero ferro derivante dall'emoglobina e dalla mioglobina presenti nei tessuti dell'animale. Il fegato, la milza, le frattaglie e il muscolo sono le parti più ricche di ferro e maggiormente raccomandate nel caso di **diete ricche di ferro**.

Pesce, molluschi e crostacei

Oltre che una preziosa fonte di acidi grassi omega-3, il pesce è anche un alimento ricco di ferro. **Tonno, sgombro, acciuga, dentice, sarda** sono alcuni tipi di pesce che si trovano di frequente nelle diete ricche di ferro. Tra i prodotti del mare, anche i molluschi e i crostacei possono costituire una importante fonte di ferro.

Tuorlo d'uovo

L'uovo è conosciuto come una delle più importanti fonti di grassi e di proteine. Il tuorlo dell'uovo è anche una importante fonte di ferro.

Legumi

I legumi sono preziose fonti di proteine di origine vegetale e di ferro. Nel caso del ferro è importante associare l'assunzione dei legumi ad alimenti ricchi di vitamina C per favorire l'assorbimento del ferro inorganico contenuto in **fagioli, ceci e lenticchie**.



Cereali integrali e fiocchi d'avena

I cereali integrali e i fiocchi di avena sono alimenti che tradizionalmente sono consigliati per garantire il giusto apporto giornaliero di carboidrati, vitamine del gruppo B, fibre, oltre che minerali come il ferro.

Funghi

I funghi, in particolare i **funghi secchi**, sono un alimento che spesso compare nelle **diete ricche di ferro**. Da soli, o in associazione con carne e verdure, possono costituire una piacevole variante nel contesto di diete vegetariane o vegane.

Verdura a foglia verde e frutta

La **verdura a foglia verde** e la **frutta** sono preziose **fonti di ferro, di acido folico e di vitamine**. **Cavoli, broccoli e kiwi**, oltre che per le importanti quantità di ferro, sono alimenti che apportano **vitamina C**, nutriente che favorisce il trasporto del ferro inorganico all'interno delle cellule della mucosa intestinale. Le **diete vegane e vegetariane**, inoltre, non possono prescindere da **arance, limoni e pomodori**: anche se non contengono elevate quantità di ferro, questi alimenti favoriscono l'assorbimento del ferro proprio grazie all'elevato tenore di vitamina C.

Integratori alimentari

Il medico può consigliare, in associazione a una dieta varia ed equilibrata, anche l'utilizzo di un **complemento alimentare**. La gamma di **integratori alimentari SiderAL®** a base di **Ferro Sucrosomiale®** possono essere **utili in caso di carenza o aumentato fabbisogno di ferro**.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Frutta che contiene ferro: quale scegliere per il nostro benessere

La frutta contiene nutrienti fondamentali per il nostro organismo ed è un prezioso alleato per la nostra salute. Fonte di zuccheri, acqua e vitamine, la frutta è importante anche per **apportare all'organismo un minerale essenziale come il ferro**. In questo approfondimento scopriremo insieme qual è la **frutta che contiene ferro** che può risultare utile per combattere le carenze o l'aumentato fabbisogno di tale nutriente.

Perché è importante assumere ferro?

Dalla sintesi dell'emoglobina, al normale metabolismo energetico; dal supporto al sistema immunitario, al mantenimento della normale funzione cognitiva, **il ferro permette il corretto svolgimento di alcune funzioni fisiologiche fondamentali del nostro organismo**. Un'alimentazione varia e bilanciata permette di riequilibrare la quantità di ferro che il nostro organismo perde attraverso la sudorazione, le feci o, nel caso delle **donne**, attraverso le mestruazioni o l'allattamento.

La frutta, in particolare la frutta secca, è tra gli **alimenti di origine vegetale** che possono aiutare l'organismo a **mantenere i corretti livelli di ferro**. Il ferro contenuto nella frutta è **ferro non eme**, ossia non è legato alle porfirine come nel caso del **ferro eme** presente nella carne o in altri alimenti di origine animale. Il ferro non eme ha una biodisponibilità inferiore rispetto al ferro eme, ma nel caso della frutta la minore biodisponibilità è compensata dalla presenza della **vitamina C**, nutriente che favorisce l'assorbimento del ferro inorganico o non eme a livello intestinale.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Quale frutta ricca di ferro possiamo consumare?

Spesso (e non solo quando si sta seguendo una dieta vegetariana o vegana) ci si chiede quali tipi di frutta possano essere utili per assumere regolarmente il ferro. In generale la **frutta secca o disidratata** contiene maggiori quantità di ferro rispetto alla frutta fresca.

Il nostro organismo può ricavare una buona quantità di ferro da:

- **Frutta secca** (pistacchi, anacardi, arachidi, noci, noci pecan, pinoli, castagne);
- **Pesche, prugne e albicocche secche o disidratate;**
- **Frutti di bosco** (lamponi, mirtilli, more);
- **Fragole;**
- **Banane;**
- **Ciliegie;**
- **Ananas;**
- **Avocado;**
- **Fichi** (sia secchi che freschi);
- **Kiwi.**

L'importanza della frutta ricca di vitamina C

Della lista precedente va sottolineato che **ananas, kiwi, ciliegie e fragole** sono alimenti che apportano una buona quantità di vitamina C. Quest'ultima può favorire l'assorbimento del ferro inorganico contenuto nella frutta o in altri alimenti di origine vegetale assunti con la dieta. Anche le **arance**, seppure contengano modeste quantità di ferro, sono fondamentali nella dieta di chi soffre di **carenze di ferro** perché ricche di vitamina C.



Quando abbiamo bisogno di assumere ferro?

Il ferro è un nutriente essenziale poiché svolge numerose funzioni importanti all'interno del nostro organismo. Tra le varie funzioni, il ferro contribuisce alla **formazione dell'emoglobina, della mioglobina e di importanti enzimi che regolano alcuni processi metabolici; supporta la normale funzione del sistema immunitario e supporta la crescita ossea e la normale funzione del sistema cognitivo**, soprattutto durante **l'infanzia e l'adolescenza**.

La carenza determinata da una dieta povera di ferro è rara nei Paesi industrializzati. È più frequente la carenza determinata da **disturbi nell'assorbimento** o da condizioni fisiologiche che determinano una perdita o un maggior fabbisogno di ferro (ciclo mestruale, gravidanza, allattamento). Una sensazione di affaticamento e di stanchezza generalizzata è tra i primi sintomi di una carenza di ferro.

Una dieta varia ed equilibrata, ricca di **carne, verdura e frutta che contiene ferro**, può essere integrata con un prodotto specifico. Per esempio, per contrastare eventuali carenze di ferro o in caso di aumentato fabbisogno di tale nutriente può essere utile un integratore alimentare della **gamma SiderAL®**.

Con formulazioni specifiche per bambini e adulti, gli integratori della gamma **SiderAL®** contengono tutti il **Ferro Sucrosomiale®**, una particolare forma di ferro brevettata da **Pharmanutra**. Il **Ferro Sucrosomiale®**, rispetto al ferro tradizionale, viene assorbito più facilmente dall'intestino minimizzando gli effetti collaterali più comuni correlati all'assunzione di ferro (senso di pesantezza allo stomaco, gusto sgradevole in bocca, colorazione dei denti e della mucosa orale).

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Quali sono i cibi ricchi di ferro? Impariamo a conoscerli con la tabella degli alimenti ricchi di ferro

A cosa serve il ferro? Impariamo a conoscere meglio la sua importanza per il benessere del nostro organismo e quali sono i cibi che lo contengono con la **tabella degli alimenti ricchi di ferro**.

Che cos'è il ferro e qual è la sua funzione?

Prima di procedere con la **tabella degli alimenti ricchi di ferro** è importante ricordare quali sono le funzioni che svolge questo prezioso nutriente e **qual è la quantità giornaliera di ferro di cui ha bisogno il nostro organismo**.

Il **ferro** è un nutriente essenziale per la **produzione dell'emoglobina**, proteina dei globuli rossi che lega l'ossigeno e ne favorisce il trasporto nel sangue, **della mioglobina**, che svolge un ruolo simile all'emoglobina, ma a livello dei muscoli, e **dei citocromi**, enzimi che contribuiscono al **normale metabolismo energetico** del nostro organismo. Il ferro, inoltre, è un elemento fondamentale durante la gravidanza, l'allattamento e l'infanzia perché **supporta la crescita dell'organismo** e il **corretto sviluppo della funzione cognitiva**. Il **ferro è importante a tutte le età** per supportare il **normale funzionamento del sistema immunitario**.

In condizioni normali di salute, il nostro organismo necessita di circa **10-14 milligrammi (mg) di ferro al giorno**. Alcune particolari condizioni fisiologiche, come la **gravidanza**, possono richiedere un **umentato fabbisogno organico di ferro** e in questi casi **l'apporto giornaliero di questo minerale può aumentare fino a superare i 20 mg**.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Anche le fasi della crescita dei **bimbi e degli adolescenti**, il **ciclo mestruale** e l'**allattamento** possono richiedere un aumentato fabbisogno di ferro.

Carenze di ferro: l'importanza dell'alimentazione

L'alimentazione è una delle **principali fonti di ferro per il nostro organismo**. Attraverso l'assunzione di **cibi ricchi di ferro**, il nostro organismo riesce a riequilibrare le quantità di questo prezioso nutriente che vengono perse attraverso la sudorazione, le feci o, nel caso delle **donne**, anche attraverso le mestruazioni e l'allattamento al seno.

Il **ferro assunto con la dieta** è assorbito a livello dell'intestino (duodeno) ed è trasportato in tutto l'organismo dalla transferrina. Il ferro che non viene utilizzato subito è immagazzinato principalmente nel fegato, ma anche nella milza, nel midollo osseo e nei tessuti scheletrici legato alla ferritina, una proteina di deposito. Quando si verifica una **carenza di ferro**, l'organismo utilizza le riserve per **mantenere i normali livelli di ferro nel sangue**. Quando diminuiscono i livelli di ferro circolante nel sangue si parla di **sideremia bassa**. Quando il deficit di ferro comincia a diventare importante o prolungato si potrebbero presentare i tipici sintomi dell'**anemia sideropenica** (anemia da carenza di ferro) come per esempio:

- sensazione di affaticamento e stanchezza generalizzata;
- mal di testa e irritabilità;
- colorito pallido della pelle e delle mucose;
- aumentata fragilità di unghie e capelli;
- fiato corto anche a riposo;
- difficoltà nel riposo notturno;

E-BOOK

Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



La tabella degli alimenti ricchi di ferro

Sia gli alimenti di origine animale che quelli di origine vegetale possono essere delle preziose fonti di ferro. Negli alimenti di origine animale il ferro deriva dall'**emoglobina** e della **mioglobina** presenti nel sangue e nel muscolo dell'animale. Tale ferro è legato alle porfirine e costituisce con quest'ultime quello che viene definito **ferro eme**. Il **ferro eme viene assorbito più facilmente del ferro non eme** che invece è presente negli alimenti di origine vegetale. La **frutta** e la **verdura**, però, spesso contengono anche **vitamina C**, nutriente che favorisce l'assorbimento del ferro.

La seguente **tabella raccoglie i primi 50 alimenti ricchi di ferro** (fonte: [CREA – Alimenti Nutrizione](#))

Alimento	Quantità di ferro (mg di Fe in 100 mg di alimento)
MILZA DI BOVINO	42
FEGATO DI SUINO	18
TÈ FOGLIE	15.2
CORVINA	14.4
CACAO AMARO IN POLVERE	14.3
CRUSCA DI FRUMENTO	12.9
FEGATO DI OVINO	12.6
CAVIALE STORIONE	11.8
PEPE NERO	11.2
GERME DI FRUMENTO	10
MENTA FRESCA	9.5



Alimento
Quantità di ferro
 (mg di Fe in 100 mg di alimento)

FEGATO DI EQUINO	9
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	9
FAGIOLI CANNELLINI SECCHI	8.8
FAGIOLI DALL'OCCHIO SECCHI	8.8
FEGATO DI BOVINO	8.8
ROSMARINO, FRESCO	8.5
RENE DI BOVINO	8
FAGIOLI	8
LENTICCHIE SECCHIE	8
RADICCHIO VERDE FRESCO	7.8
PISTACCHI	7.3
FARINA DI SOIA	6.9
SOIA SECCA	6.9
POLMONE DI BOVINO	6.7
CECI SECCHI	6.4
UOVA DI GALLINA INTERO IN POLVERE	6.3
RANA CRUDO	6.0
OSTRICA	6
PESCHE SECCHIE	6
ANACARDI	6
COZZA O MITILO	5.8
MORMORA	5.6
MUESLI	5.6
BASILICO FRESCO	5.5
SCORFANO	5.5
LUPINI AMMOLLATI	5.5
SALSICCIA DI FEGATO	5.3
ALBICOCCHIE DISIDRATATE	5.3

E-BOOK
Alimentazione


Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Alimento

Quantità di ferro
(mg di Fe in 100 mg di alimento)

CUORE DI SUINO	5.3
RUGHETTA O RUCOLA FRESCA	5.2
FIOCCHI D'AVENA	5.2
ALBICOCHE SECCHHE	5
CUORE DI OVINO	5
FAVE SECCHHE SGUSCIATE CRUDE	5
CUORE DI EQUINO	5
CIOCCOLATO FONDENTE	5
UOVA DI GALLINA TUORLO	4.9
LIEVITO DI BIRRA COMPRESSO	4.9
CUORE DI BOVINO	4.6

Come integrare la dieta in caso di carenza di ferro?

La **tabella degli alimenti ricchi di ferro** è un punto di partenza importante per impostare una dieta varia ed equilibrata e adatta a **tenere sotto controllo i normali livelli di ferro nell'organismo**. Tuttavia, in alcuni casi, può essere utile integrare la dieta con complementi nutrizionali specifici. La gamma di **integratori alimentari SiderAL®**, a base di **Ferro Sucrosomiale®**, possono essere utili in caso di **carenza di ferro** o di **aumentato fabbisogno organico di tale nutriente**.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Alimenti vegetali ricchi di ferro: quali scegliere e come cucinarli

Quali **alimenti vegetali ricchi di ferro** possiamo scegliere per introdurre correttamente questo minerale? E come va cucinata la verdura per preservare le quantità di ferro che contiene? In questo approfondimento scopriamo come **introdurre il ferro con gli alimenti di origine vegetale**.

Quali alimenti vegetali ricchi di ferro possiamo consumare?

Prima di scoprire quali **alimenti vegetali ricchi di ferro** possiamo consumare bisogna sapere che non tutto il ferro introdotto con la dieta viene assorbito allo stesso modo dall'organismo. Negli alimenti, infatti, il ferro è presente in due diverse forme: il **ferro eme** e il **ferro non eme**. Il ferro eme deriva dall'emoglobina e dalla mioglobina presenti rispettivamente nel sangue e nel muscolo e quindi è il ferro tipico degli alimenti di origine animale. Il **ferro non eme**, che sarà oggetto di questo approfondimento, è caratteristico degli **alimenti vegetali ricchi di ferro**.

Tra gli **alimenti vegetali ricchi di ferro** ricordiamo:

- Legumi, in particolare legumi secchi come fagioli e ceci;
- Frutta, in particolare frutta secca (anacardi, arachidi, noci, noci pecan), albicocche, pesche e prugne secche o disidratate;
- Cereali integrali;
- Fiocchi d'avena;
- Farina di soia;
- Verdura a foglia verde (crescione, cavolo, broccoli, lattuga, indivia).

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Il **ferro non eme** contenuto negli alimenti di origine vegetale è assorbito con più difficoltà dall'organismo rispetto al **ferro eme** per due motivi:

1. a differenza del ferro eme non vi sono siti specifici che ne regolano l'assorbimento diretto da parte delle cellule. Nell'ambiente intestinale il ferro inorganico si trova sotto forma di ferro trivalente. Il nostro organismo assorbe il ferro trivalente (Fe^{3+}) solo dopo averlo ridotto a ferro bivalente (Fe^{2+}) grazie all'azione del citocromo duodenale B.
2. è meno protetto da eventuali sostanze che ne inibiscono l'assorbimento (come i fitati, gli ossalati e i tannini contenuti in alcuni cibi). Gli **spinaci**, nonostante l'elevato tenore in ferro, non sono considerati tra gli **alimenti vegetali ricchi di ferro** perché contengono anche ossalati e fitati che legano il ferro e ne impediscono il corretto assorbimento intestinale. Al contrario, alcuni alimenti come i **kiwi**, nonostante contengano una moderata quantità di ferro, risultano delle buone fonti vegetali di tale nutriente perché sono ricchi di **vitamina C**, sostanza che favorisce l'assorbimento del ferro.

Pertanto, accanto agli **alimenti vegetali ricchi di ferro**, vanno ricordati anche gli **alimenti vegetali ricchi di vitamina C** come i **kiwi** – già citati in precedenza – l'**ananas**, le **fragole**, le **arance**, i **pomodori**, i **peperoni** e i **frutti di bosco**.

Alimenti vegetali ricchi di ferro: come cucinarli

In generale, per mantenere intatti i nutrienti presenti nell'alimento di origine vegetale, è importante consumare i vegetali crudi o cotti al vapore. Le verdure a foglia verde, in particolare, andrebbero consumate crude per massimizzare l'assorbimento dei nutrienti essenziali utili per



contrastare eventuali **carenze di ferro** (il ferro stesso, l'acido folico, la vitamina C, le vitamine del gruppo B).

È importante anche evitare di assumere **alimenti vegetali ricchi di ferro** in associazione con alimenti che contengono notevoli quantità di **fitati** (cereali), **ossalati** (alcune verdure, come gli spinaci), **tannini** (tè, caffè, vino e cioccolato) e **calcio** (latte, formaggi, yogurt e altri latticini). I fitati, gli ossalati, i tannini e il calcio sono i più **comuni inibitori dell'assorbimento del ferro non eme a livello intestinale**.

Come contrastare la carenza di ferro con l'alimentazione?

In condizioni di salute normali, una dieta varia ed equilibrata è sufficiente a mantenere i normali livelli organici di ferro. Tuttavia alcune condizioni fisiologiche (ciclo mestruale, gravidanza, allattamento, crescita nei bambini) o patologiche (malattie che diminuiscono l'**assorbimento del ferro**) possono determinare **condizioni di carenza o di aumentato fabbisogno organico di ferro**.

Per contrastare eventuali carenze di ferro o in caso di aumentato fabbisogno di tale nutriente può essere utile un integratore alimentare della **gamma SiderAL®** a base di **Ferro Sucrosomiale®**. Il **Ferro Sucrosomiale®**, rispetto al ferro tradizionale presente in altri integratori, viene assorbito più facilmente dall'intestino minimizzando gli effetti collaterali più comuni (senso di pesantezza allo stomaco, colorazione dei denti e della mucosa orale, irritazione gastrointestinale) e risulta un **ferro buono anche dal punto di vista del gusto**, perché non si avverte quella sensazione metallica tipica del ferro somministrato per via orale.

E-BOOK
Alimentazione



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Gli integratori
non vanno intesi
quali sostituti
di una dieta variata,
equilibrata
e di un sano
stile di vita.

