



**SiderAL**

**E-BOOK**  
**Bambini**

## Indice

Quali sono i sintomi della carenza di ferro nei bambini?	3
Emoglobina bassa nei bambini: impariamo a conoscerla e a tenere sotto controllo i normali valori	7
Ferro per bambini: quando serve?	11
Ferro basso nei bambini: cause e rimedi	14
Quali sono gli alimenti ricchi di ferro più adatti per i bambini?	17
A cosa servono? Quali sono i vantaggi?	20

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





## Quali sono i sintomi della carenza di ferro nei bambini?

Il **ferro è un nutriente essenziale** per l'organismo a tutte le età. I **bambini e gli adolescenti**, tuttavia, possono necessitare di un **aumentato fabbisogno organico** di tale nutriente per **supportare il normale sviluppo della funzione cognitiva e del sistema immunitario**, oltre che alla normale formazione dell'emoglobina, della mioglobina e di alcuni enzimi che intervengono in importanti funzioni metaboliche. In questo approfondimento impareremo a conoscere i **sintomi della carenza di ferro nei bambini**.

### Carenza di ferro nei bambini: cause e sintomi

Il ferro interviene nella formazione dell'emoglobina, dalla mioglobina e di alcuni enzimi che svolgono importanti ruoli metabolici. Inoltre il ferro contribuisce alle **normali funzioni cognitive** e al **normale funzionamento del sistema immunitario**.

Il ferro risulta particolarmente importante nei bambini. I primi anni di vita, infatti, richiedono un aumentato fabbisogno organico di ferro per **supportare la normale crescita dell'organismo**.

La **carenza di ferro in età pediatrica** è una condizione piuttosto frequente proprio perché durante la crescita il fabbisogno di ferro dell'organismo è elevato. Nel corso del primo anno di età, in particolare, si ha uno sviluppo rapido sia a livello fisico che psichico, ma l'aumentato fabbisogno di ferro prosegue anche nel resto dell'infanzia e nel corso dell'adolescenza.

Prima di parlare dei **sintomi della carenza di ferro nei bambini**, però, è importante scoprire quali sono le principali cause:

E-BOOK  
**Bambini**



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



## A) Ridotto apporto di ferro con la dieta

Nei bambini e negli adolescenti è piuttosto frequente che la carenza di ferro sia correlata a una scarsa introduzione di tale nutriente con la dieta. Il **primo anno di vita**, l'**epoca prepuberale** e l'**adolescenza** sono i momenti più critici e che meritano maggiore attenzione.

Nei primi mesi di vita l'organismo del neonato può fare affidamento su due risorse:

1. Il **ferro di riserva** presente alla nascita;
2. Il **latte materno** o il **latte artificiale**.

La quantità di ferro presente nel latte materno non è molto elevata, ma si tratta di un ferro con elevata biodisponibilità (legato alla lattoferrina) e quindi più facilmente assimilabile dal neonato. Nel latte artificiale, invece, la quota di ferro assimilabile è minore, ma la grande quantità di ferro contenuto nelle formulazioni scongiura la possibilità che si verifichi una eventuale carenza di ferro per cause alimentari.

Dal momento dello svezzamento, che in genere comincia con l'introduzione delle prime pappe dal quarto-sesto mese in poi, il ferro necessario all'organismo sarà fornito da una **dieta varia ed equilibrata**.

In **età prepuberale** e nel corso dell'**adolescenza**, la carenza di ferro può essere correlata a una **dieta scorretta** che non apporta all'organismo la giusta quantità di nutrienti, ferro compreso.

## B) Ridotto assorbimento di ferro

Alcune **patologie infiammatorie gastrointestinali**, la **celiachia** o **infezioni intestinali** possono determinare un **ridotto assorbimento del ferro** introdotto con la dieta.

E-BOOK  
Bambini



### C) Aumentata perdita di sangue

Alcune condizioni fisiologiche, come il **ciclo mestruale nelle adolescenti**, possono determinare carenze di ferro per aumentate perdite ematiche. Anche alcune patologie intestinali o infezioni possono provocare perdite di sangue e quindi diminuire la quota di ferro presente nell'organismo.

### D) Ridotto deposito di ferro prima della nascita

Il **ridotto deposito prenatale di ferro** è una condizione che si verifica soprattutto in caso di bambini nati prematuri. Questo perché la maggior parte del ferro presente alla nascita del bambino viene assorbito attraverso la placenta durante il terzo trimestre di gravidanza. Il ridotto deposito di ferro alla nascita può essere determinato anche da una **carenza di ferro materna durante la gravidanza**.

### Sintomi della carenza di ferro nei bambini

La carenza di ferro, soprattutto quando è determinata da abitudini alimentari scorrette, si stabilisce lentamente. Talvolta i **sintomi da carenza di ferro nei bambini** possono essere poco evidenti. Questo perché l'organismo si adatta progressivamente ai ridotti livelli di ferro. Tuttavia, le carenze di ferro non vanno mai sottovalutate ed è sempre importante mantenere sotto controllo i livelli di ferro nell'organismo con esami periodici.

I **sintomi più frequenti della carenza di ferro nei bambini** sono:

- Affaticamento e stanchezza fisica e mentale generalizzata (astenia);
- Rallentamento nella crescita;
- Mal di testa, cefalee, irritabilità;
- Aumentata fragilità di pelle, unghie e capelli;
- Respiro "corto" anche a riposo;
- Disturbi nel sonno;
- Tachicardia;
- Difficoltà nella concentrazione;

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



- Pallore della pelle e delle mucose;

## **Carenza di ferro nei bambini: cosa fare**

La **carenza di ferro** (sideropenia) è diagnosticata attraverso **esami di laboratorio**. Il **pediatra** valuterà la gravità della **carenza di ferro** e proporrà la terapia più adatta.

In generale la terapia prevede una dieta con **alimenti ricchi di ferro** e l'eventuale somministrazione di **complementi nutrizionali specifici** per integrare la **carenza o l'aumentato fabbisogno organico di ferro**.

E-BOOK  
**Bambini**



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





## Emoglobina bassa nei bambini: impariamo a conoscerla e a tenere sotto controllo i normali valori

Di cosa parliamo quando parliamo di **emoglobina bassa nei bambini**?

L'emoglobina è una proteina presente nei globuli rossi che lega l'ossigeno molecolare e lo trasporta ai tessuti di tutto l'organismo. Scopriamo insieme **cosa si intende per emoglobina bassa e cosa fare per mantenerne i normali livelli fisiologici**.

### Emoglobina bassa e ferro basso

L'**emoglobina è una proteina globulare** costituita da quattro catene polipeptidiche legate a un gruppo eme, un complesso chimico contenente uno ione ferro ( $Fe^{2+}$ ). È presente negli eritrociti (globuli rossi) e svolge due compiti fondamentali per l'organismo:

1. lega l'ossigeno molecolare per trasportarlo dai polmoni ai tessuti;
2. lega l'anidride carbonica per trasportarla dai tessuti periferici dell'organismo ai polmoni, dove viene rilasciata.

Dato che il ferro è un componente fondamentale della struttura dell'emoglobina, valori di **ferro bassi**, che indicano una **carenza di ferro**, sono spesso correlati a **valori di emoglobina bassi**.

### Quali sono i normali valori dell'emoglobina nei bambini?

Se negli adulti i **valori normali di emoglobina (Hb)** sono compresi tra 12 e 15,5 g/dL (grammi per decilitro) per la **donna** e tra 13,4 e 17,5 g/dL per

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



l'uomo, nei **bambini** i valori medi variano a seconda dell'età e del sesso. In generale il valore minimo non scende sotto i 10 g/dL.

I **valori medi dell'emoglobina nei bambini** sono:

- **Nascita:** media 16.5 g/dL
- **Primo mese:** media 14.0 g/dL
- **2 mesi:** media 11.5 g/dL
- **3-6 mesi:** media 11.5 g/dL
- **Dai 6 mesi ai 2 anni:** media 12.0 g/dL
- **2-6 anni:** media 12.5 g/dL
- **6-12 anni:** media 13.5 g/dL
- **12-18 anni donna:** media 14.0 g/dL
- **12-18 anni uomo:** media 14.5 g/dL

Quando i valori sono più bassi di quelli normali siamo in presenza di una condizione di **emoglobina bassa**.

### Emoglobina bassa nei bambini: cosa fare?

Nel caso in cui gli esami di laboratorio abbiano evidenziato una moderata condizione di **emoglobina bassa nel bambino** sarà il pediatra a valutare la terapia più adatta a riportare i valori nella normalità. Il pediatra cercherà di indagare le cause che hanno determinato un abbassamento dei valori di emoglobina nel sangue e agirà per mitigarle se si tratta di un'**anemia sideropenica** (anemia da carenza di ferro). La terapia potrebbe prevedere una dieta con **alimenti ricchi di ferro** o un'**integrazione di ferro con complementi alimentari**.

### Emoglobina bassa nei bambini: cause

**Valori di emoglobina bassa possono manifestarsi nei bambini e negli adolescenti** quando:

- vi è uno **scarso apporto di ferro con l'alimentazione**;
- sono presenti alcune **particolari condizioni fisiologiche** che

E-BOOK  
**Bambini**



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



**determinano un aumentato fabbisogno organico di ferro** (crescita dell'organismo nell'infanzia e nell'adolescenza; ciclo mestruale nelle ragazze);

- sono presenti alcune patologie che causano un cattivo **assorbimento intestinale del ferro** introdotto con la dieta;
- carenza di vitamina B<sub>12</sub>.

### Come mantenere i normali livelli di emoglobina nei bambini?

In alcuni casi i valori bassi di emoglobina sono correlati a una **carenza di ferro**. In condizioni di salute normali, la prima causa di una carenza di ferro è un apporto scorretto o insufficiente con la dieta.

Per quel che riguarda i **lattanti che vengono alimentati esclusivamente al seno** il pediatra potrebbe valutare la somministrazione di un supplemento di ferro per colmare il deficit fino allo svezzamento o comunque finché l'alimentazione non garantirà l'adeguata introduzione di tale nutriente essenziale. Si consiglia comunque di non continuare l'allattamento esclusivo al seno oltre il sesto mese di vita del bambino.

Nei **lattanti che vengono alimentati con latte artificiale** il pediatra potrebbe consigliare formule rinforzate con il ferro. A ogni modo è sconsigliato utilizzare o introdurre il latte vaccino prima dell'anno di età. Il latte vaccino è ricco di calcio, elemento che può ostacolare il corretto assorbimento del ferro alimentare.

Dopo lo svezzamento e durante l'infanzia e l'adolescenza è sempre importante che i genitori promuovano in famiglia una corretta educazione alimentare. Una dieta varia ed equilibrata permette di assumere due tipi di ferro: il **ferro eme**, presente negli alimenti di origine animale (carne rossa, tacchino, cavallo, tonno, merluzzo, salmone, crostacei e molluschi) e il **ferro non eme**, presente negli alimenti di origine vegetale (legumi, verdure a foglia verde, cereali integrali, fiocchi d'avena). Il **ferro non eme** viene assorbito con più difficoltà rispetto al **ferro eme** quindi è consigliabile associare **frutta e**

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





**verdura ricca di ferro** ad **alimenti ricchi di vitamina C** (kiwi, ananas, arance, limoni), sostanza che promuove l'assorbimento del ferro a livello intestinale.

In caso di **carenze di ferro importanti** è meglio evitare che i bambini consumino latte e formaggio (alimenti ricchi di calcio) in quantità. Anche il tè e il cioccolato sono alimenti che è bene evitare per via dei tannini che potrebbero ridurre l'assorbimento del ferro alimentare.

E-BOOK  
**Bambini**



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





## Ferro per bambini: quando serve?

Il ferro è un nutriente essenziale a tutte le età, ma ricopre un ruolo fondamentale soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza perché **supporta la crescita e lo sviluppo psicofisico dei bambini**. Pertanto, in questa fase della vita può essere necessario tenere sotto controllo l'apporto giornaliero di ferro. Scopriamo insieme l'importanza del **ferro per i bambini e per gli adolescenti**.

### Ferro per bambini: da quale età?

Il **ferro** è molto importante per la **crescita e il normale sviluppo fisico e cognitivo dei bambini e degli adolescenti**. Inoltre, il ferro interviene nel **normale sviluppo del sistema immunitario** e nella produzione di **emoglobina e mioglobina**, proteine che agevolano il trasporto dell'ossigeno nel sangue e nel tessuto muscolare. Il ferro è anche presente in enzimi che regolano alcune importanti funzioni metaboliche dell'organismo.

### L'importanza del ferro dallo sviluppo fetale all'adolescenza

Il ferro è un nutriente essenziale per l'organismo del bambino già prima della nascita. Salvo importanti **carenze di ferro nella mamma**, durante la **gravidanza** il feto assorbe il ferro attraverso la placenta e incomincia ad accumulare le riserve di ferro che saranno utili soprattutto nei primi sei mesi dopo la nascita. Nei primi mesi dopo la nascita, infatti, l'unica altra fonte di ferro è costituita dal **latte materno** o dal **latte artificiale**.

In questa fase della vita del bambino, però, la crescita è rapida e richiede una maggiore quantità giornaliera di ferro rispetto a quella che sarà necessaria in

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



età adulta. Anche la **fase prepuberale** e l'**adolescenza** possono richiedere un **aumentato fabbisogno di ferro** che può essere colmato con una dieta varia ed equilibrata e, quando necessario, con complementi nutrizionali specifici.

### Perché a volte il ferro è carente nei bambini?

Dato che la crescita comporta un aumento del fabbisogno di ferro, non è raro riscontrare una **carenza di ferro in età pediatrica**.

Le principali **cause della carenza di ferro nei bambini e negli adolescenti** sono:

- **Ridotto apporto di ferro con la dieta;**
- **Ridotto assorbimento del ferro** a causa di condizioni che riducono la capacità delle cellule dell'intestino di assimilare i nutrienti;
- **Ridotto accumulo prenatale di ferro:** frequente soprattutto nei bambini nati prematuri, dato che la maggior parte del ferro presente nel bambino alla nascita è stato accumulato negli ultimi tre mesi della gravidanza;
- **Aumentata perdita di sangue** correlata a particolari condizioni fisiologiche (**ciclo mestruale**), a traumi o ancora a condizioni ed infezioni che interessano il tratto gastrointestinale.

Quando la carenza di ferro è importante possono manifestarsi alcuni disturbi o sintomi tipici di quella che viene anche definita **anemia da carenza di ferro** o **anemia sideropenica**. Nella maggior parte dei casi si tratta di una condizione transitoria, che si instaura lentamente, e può essere risolta con una terapia pediatrica che prevede una dieta con **alimenti ricchi di ferro**.

Tra i **sintomi più comuni della carenza di ferro nei bambini** vanno ricordati:

- Sensazione di stanchezza generalizzata;
- Irritabilità, mal di testa, cefalea;
- Disturbi del sonno;
- Pallore della pelle e delle mucose;

E-BOOK  
**Bambini**



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





- Aumentata fragilità di unghie e capelli;
- Fiato corto e difficoltà respiratorie;
- Tachicardia;
- Difficoltà nella concentrazione;
- Rallentamento della crescita.

### **Ferro per bambini e aumentato fabbisogno per supportare la crescita**

Quando un'alimentazione varia e bilanciata non è sufficiente a garantire al bambino o all'adolescente il corretto apporto giornaliero di ferro, il pediatra può valutare l'utilizzo di **complementi alimentari utili in caso di carenza o di aumentato fabbisogno di questo nutriente essenziale.**

La **gamma di integratori alimentari SiderAL®** comprende anche alcuni complementi nutrizionali specifici per bambini. Il **Ferro Sucrosomiale®** contenuto negli integratori alimentari della gamma **SiderAL®** può essere utile in tutte quelle situazioni in cui è richiesto un **aumentato fabbisogno organico di ferro.** La **Tecnologia Sucrosomiale®** permette al ferro di superare indenne lo stomaco e di essere assorbito nell'intestino evitando irritazione e fastidi a livello gastrointestinale oltre che garantire un gusto migliore al ferro e facilitarne la somministrazione ai bambini.

E-BOOK  
**Bambini**



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





## Ferro basso nei bambini: cause e rimedi

Il **ferro** è un nutriente molto importante per supportare la crescita dei bambini. In normali condizioni di salute, una dieta con alimenti ricchi di ferro è sufficiente a garantire normali livelli di tale nutriente nell'organismo. In alcuni casi, però, gli esami del sangue possono rivelare **livelli di ferro basso**. Scopriamo insieme quali sono le **cause del ferro basso nei bambini** e quali i rimedi per ristabilire i normali livelli di ferro nell'organismo.

### Livelli di ferro basso nei bambini: quali sono le cause?

La crescita e lo sviluppo dell'organismo durante l'infanzia e l'adolescenza **richiedono un aumentato fabbisogno organico di ferro**. Il ferro interviene in numerose funzioni metaboliche che regolano l'accrescimento del corpo, lo sviluppo del sistema immunitario e la normale funzione cognitiva. Il ferro, inoltre, è indispensabile per la **formazione dell'emoglobina** e della **mioglobina**, proteine che permettono il trasporto dell'ossigeno molecolare rispettivamente nel sangue e nei muscoli.

L'**aumentato fabbisogno organico di ferro nei bambini**, se non supportato da un'alimentazione in grado di fornire le giuste quantità giornaliere di tale nutriente, può condurre a una **carenza di ferro**. Quando siamo in presenza di una carenza, le analisi della **sideremia**, della **transferrinemia** e della **ferritinemia** rivelano valori di **ferro basso nel sangue**. Essendo un componente fondamentale della struttura del gruppo eme dell'emoglobina, il ferro basso nel sangue è spesso correlato a valori di **emoglobina bassa**.

Le **cause del ferro basso nei bambini** sono:

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



1. **Scarso apporto di ferro con la dieta**, spesso per via di un'alimentazione scorretta.
2. **Condizioni fisiologiche che richiedono un aumentato fabbisogno di ferro**: la crescita rapida nei primi anni di vita richiede una quantità maggiore di ferro rispetto all'età adulta. Pertanto le carenze di ferro per cause fisiologiche hanno una maggiore incidenza tra i bambini e gli adolescenti. Nel caso delle ragazze, altro fattore che può determinare un deficit di ferro è il ciclo mestruale, specie se caratterizzato da perdite di sangue abbondanti.
3. **Patologie infiammatorie del tratto gastrointestinale** (es. morbo di Crohn) o **carenze enzimatiche della mucosa intestinale** (es. carenza di citocromo duodenale B, che permette di ridurre il ferro trivalente ( $Fe^{3+}$ ) a ferro bivalente ( $Fe^{2+}$ ) favorendone l'assorbimento). Anche infezioni batteriche o virali a carico dell'intestino possono diminuire l'**assorbimento del ferro**.
4. La maggior parte del ferro presente alla nascita è quello che il bambino ha assorbito attraverso la placenta negli ultimi tre mesi di gravidanza. Nei bambini nati prematuri, quindi, il ferro basso è causato da un **ridotto deposito prenatale di ferro**. Anche una **carenza di ferro nella madre durante la gravidanza** può determinare un ridotto deposito di ferro nel neonato.

## Quali sono i sintomi del ferro basso nei bambini?

I **sintomi del ferro basso nei bambini** sono i classici sintomi della carenza di ferro:

- Stanchezza generalizzata e astenia;
- Mal di testa, cefalea e irritabilità;
- Pelle e mucose di colore pallido;
- Disturbi del sonno;

E-BOOK  
**Bambini**



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



- Disturbi della respirazione e fiato corto anche a riposo;
- Tachicardia;
- Difficoltà nella concentrazione;
- Rallentamento della crescita (in caso di carenze di ferro importanti e prolungate nel tempo);

In alcuni casi il **ferro basso nei bambini** può anche non manifestare alcun sintomo. Una carenza di ferro lieve o che se si è instaurata molto lentamente è diagnosticabile solo attraverso gli esami del sangue prescritti dal pediatra.

## Quali sono i rimedi per contrastare il ferro basso nei bambini?

In condizione di salute normali, i rimedi per contrastare il **ferro basso nei bambini** e ripristinarne i normali livelli nell'organismo sono:

- una dieta varia ed equilibrata che comprende **alimenti ricchi di ferro**. Tra gli alimenti ricchi di ferro ricordiamo che quelli di origine animale (carne, fegato, milza, pesce) contengono ferro eme, una forma del ferro più facilmente assimilabile dal nostro organismo. Gli alimenti di origine vegetale (verdura a foglia verde, legumi, cereali), invece, contengono ferro non eme, che viene assimilato più lentamente dall'organismo. Gli **alimenti ricchi di vitamina C** (agrumi, ananas, kiwi) facilitano l'assorbimento del ferro introdotto con **l'alimentazione**.
- quando la dieta da sola non è sufficiente a garantire il corretto apporto di ferro all'organismo, il pediatra può consigliare anche l'integrazione del ferro attraverso alcuni **complementi alimentari** in grado di soddisfare il fabbisogno giornaliero dell'organismo.





## Quali sono gli alimenti ricchi di ferro più adatti per i bambini?

Il ferro è un minerale fondamentale per il **normale sviluppo psicofisico dei bambini e degli adolescenti**. Un corretto apporto di ferro con la dieta aiuta a contrastare le carenze di ferro e a supportare l'**aumentato fabbisogno di ferro durante la crescita**. Scopriamo quali sono gli **alimenti ricchi di ferro adatti per i bambini**.

### Quali sono gli alimenti più ricchi di ferro adatti ai bambini?

La **dieta è una delle principali fonti di ferro a tutte le età**. Nel caso dei bambini il ferro è particolarmente importante sia nell'infanzia, per supportare il rapido sviluppo dell'organismo durante il primo anno di vita, che in età prepuberale e nel corso dell'adolescenza.

La principale **fonte alimentare di ferro** nei primi sei mesi di vita del bambino è il latte. Il ferro presente nel latte materno è facilmente assimilabile dal neonato perché è **ferro altamente biodisponibile** in quanto legato a una proteina, la **lattoferrina**, che ne regola il trasporto. Il ferro contenuto nel latte artificiale è meno assimilabile rispetto al ferro contenuto nel latte materno. Tuttavia, alcuni tipi di latte artificiale sono "rinforzati" per garantire il corretto apporto di ferro, soprattutto nei neonati che soffrono di una carenza di ferro alla nascita.

A partire dal quarto mese, con l'introduzione delle prime pappe, la dieta del neonato si arricchisce di numerose **fonti di ferro di origine vegetale** (alimenti a base di cereali, frutta e verdura) **e di origine animale** (omogenizzati a base di carne e di pesce). Il latte vaccino, invece, è sconsigliato perché è ricco di

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



calcio, nutriente che può ostacolare il **normale assorbimento del ferro da parte delle cellule dell'intestino**. Si potrà introdurre il latte vaccino dopo l'anno di età, quando lo svezzamento è completato e il bambino assume ferro da numerose fonti di origine animale e vegetale.

Tra l'anno di età e la fase prepuberale è importante promuovere in famiglia una corretta educazione alimentare. Una dieta bilanciata, che apporta tutti i nutrienti necessari nelle giuste quantità, è alla base della salute e del benessere complessivo dell'organismo. Nel caso del ferro è importante bilanciare correttamente l'assunzione di ferro di origine animale e di ferro di origine vegetale.

**Gli alimenti più ricchi di ferro adatti ai bambini e agli adolescenti sono:**

- Fegato, milza e frattaglie
- Carni e muscolo (tacchino, cavallo, bovino)
- Pesce (tonno, sgombro, dentice, sarda, acciuga)
- Tuorlo d'uovo
- Legumi (fagioli secchi)
- Farina di soia
- Frutta secca
- Cereali integrali
- Fiocchi d'avena
- Verdura a foglia verde (crescione, cavoli, lattuga, indivia)

**Alimenti ricchi di ferro per bambini: quali sono le differenze tra gli alimenti di origine animale e gli alimenti di origine vegetale?**

Non tutto il ferro introdotto con la dieta è **assorbito allo stesso modo dall'organismo umano**. Gli alimenti di origine animale (es. carne, fegato, milza, pesce) contengono **ferro eme**, una forma di ferro più facilmente assorbibile nell'intestino, rispetto al **ferro non eme** contenuto negli alimenti di origine vegetale.

E-BOOK  
**Bambini**



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Il **ferro eme** contenuto negli alimenti di origine animale deriva dall'**emoglobina** e dalla **mioglobina** presenti nella matrice alimentare (nella porzione di carne o di pesce, in questo caso). Il ferro eme è assorbito direttamente dagli enterociti (cellule dei villi intestinali) perché è legato alle porfirine, sostanze che, insieme allo stesso ferro, costituiscono il gruppo eme dell'**emoglobina** e della **mioglobina**.

Il **ferro non eme** o **ferro inorganico** contenuto negli alimenti di origine vegetale è meno biodisponibile rispetto al **ferro eme** perché nell'ambiente intestinale si trova sotto forma di ferro trivalente. Il ferro trivalente, per essere assorbito dall'organismo, deve essere ridotto a ferro bivalente. Sulla superficie delle cellule dei villi intestinali esiste un enzima, il citocromo duodenale B, che riduce il ferro trivalente a ferro bivalente e ne permette l'assorbimento attraverso la membrana cellulare insieme agli ioni idrogeno.

L'**assorbimento del ferro non eme**, rispetto all'**assorbimento del ferro eme**, può essere più facilmente ostacolato dall'azione di alcune sostanze presenti nei cibi come il **calcio**, i **fitati** (presenti nei cereali), gli **ossalati** (presenti per esempio negli spinaci) e i **tannini** (tè e cioccolato). La **vitamina C**, al contrario **favorisce l'assorbimento del ferro non eme**.

## Alimenti adatti a contrastare la carenza di ferro nei bambini

La crescita o alcune particolari condizioni fisiologiche, come per esempio le mestruazioni abbondanti nelle ragazze, possono richiedere un **umentato fabbisogno organico di ferro**. Un'alimentazione varia ed equilibrata è il primo passo per evitare una **carenza di ferro**. Tuttavia, a volte, la dieta da sola non è sufficiente a garantire il giusto apporto giornaliero di ferro. In questi casi si consiglia di consultare il pediatra che valuterà l'opportunità di utilizzare un **integratore alimentare contenente ferro**.

La **gamma di integratori alimentari SiderAL®** comprende anche complementi nutrizionali a base di **Ferro Sucrosomiale®** adatti a colmare una carenza o un aumentato fabbisogno organico di ferro nei bambini e negli adolescenti.

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





## Integratori a base di Ferro Sucrosomiale® per bambini. A cosa servono? Quali sono i vantaggi?

La **gamma di integratori alimentari SiderAL®** comprende anche alcuni complementi nutrizionali specifici per bambini a base di **Ferro Sucrosomiale®**. Il **Ferro Sucrosomiale® (Sideral® r.m.)** rappresenta il risultato di anni di ricerca dei laboratori **PharmaNutra** svolti con l'obiettivo di superare le problematiche correlate alla somministrazione quotidiana del ferro orale.

In questo approfondimento scopriamo insieme quali sono i vantaggi della somministrazione del **Ferro Sucrosomiale®** rispetto al ferro tradizionale e quali sono gli **integratori alimentari della gamma SiderAL®** utili in caso di carenza o di aumentato fabbisogno di ferro nei bambini e negli adolescenti.

### Ferro per bambini: quando serve?

Il ferro è un minerale essenziale per **favorire il corretto sviluppo cognitivo** durante l'infanzia e l'adolescenza. Questi periodi della vita di ogni individuo, infatti, possono richiedere un **aumentato fabbisogno organico di ferro per supportare la crescita rapida di tutto l'organismo**. Ricordiamo che il ferro supporta anche il **normale sviluppo del sistema immunitario** e favorisce la produzione di **emoglobina** e **mioglobina**, proteine responsabili del trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli. Il ferro è anche un costituente di alcuni enzimi che regolano fondamentali funzioni biochimiche e metaboliche del nostro organismo a tutte le età.

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



## Le fonti di ferro per i bambini

Un corretto apporto giornaliero di ferro risulta di particolare importanza fin dalle prime fasi della vita. Le **fonti primarie di ferro** per l'organismo dei neonati (e per tutti i primi sei mesi di vita) sono le riserve accumulate fin dal periodo prenatale e il latte (materno o artificiale). Dal periodo dello svezzamento e fino all'età prepuberale e l'adolescenza, il fabbisogno di ferro è supportato da una dieta varia ed equilibrata che comprende **alimenti ricchi di ferro** come per esempio la carne di tacchino, il fegato, la milza, il pesce (tonno, sgombro), la verdura a foglia verde, i legumi e i cereali. Anche la frutta, specialmente quella ricca di vitamina C (kiwi, agrumi, ananas), non può mancare nella **dieta per contrastare la carenza di ferro**.

Quando la dieta non è sufficiente a soddisfare l'aumentato fabbisogno o siamo in presenza di una carenza di ferro potrebbe essere necessario utilizzare **integratori alimentari a base di ferro** per **riportare nella norma i valori del ferro nell'organismo**.

## Integratori alimentari per bambini a base di Ferro Sucrosomiale®: quali sono i vantaggi?

Sul mercato sono presenti numerosi complementi nutrizionali a base di ferro. Nella maggior parte dei casi si tratta di integratori che contengono sali inorganici di ferro. Tali integratori sono utili in caso di carenza o aumentato fabbisogno di ferro, ma talvolta possono presentare alcuni effetti indesiderati.

Il **Ferro Sucrosomiale® (Sideral® r.m.)**, frutto di anni di ricerca dei laboratori PharmaNutra, permette di evitare i più comuni effetti indesiderati normalmente associati alla somministrazione di ferro convenzionale (disturbi gastrointestinali, bruciore di stomaco, irritazione intestinale, colorazione delle mucose e dei denti).

Un altro vantaggio della somministrazione del **Ferro Sucrosomiale®** è il sapore: la **Tecnologia Sucrosomiale®** brevettata da PharmaNutra, protegge

E-BOOK  
Bambini



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





il ferro nell'ambiente gastrico e ne favorisce l'assorbimento intestinale, ma allo stesso tempo evita il retrogusto metallico tipico del ferro ed è pertanto accettato più facilmente anche dai bambini.

## **Gli integratori alimentari per bambini a base di Ferro Sucrosomiale® della gamma SiderAL®**

Gli **integratori alimentari della gamma SiderAL®** sono caratterizzati da:

- presenza di **Ferro Sucrosomiale®** con un elevato assorbimento e una elevata biodisponibilità;
- un ottimo sapore e una elevata tollerabilità gastrointestinale;
- facilità nel dosarli e nel somministrarli anche ai bambini grazie alle formulazioni in gocce e in bustine.

Gli integratori a base di **Ferro Sucrosomiale® della gamma SiderAL®** adatti ai bambini e agli adolescenti sono **SiderAL® Gocce**, **SiderAL® Gocce Forte**, **SiderAL® Bimbi** a base di **Ferro Sucrosomiale®**, **Vitamina C** e **Vitamine del gruppo B** e **SiderAL® ORO 14** a base di **Ferro Sucrosomiale®**, **Vitamina C** e **Vitamine del gruppo B** (formulazione specifica per ragazzi e adolescenti).

E-BOOK  
**Bambini**



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.

