



SiderAL

E-BOOK
Donne

Indice

Emoglobina bassa in gravidanza: quali possono essere le cause?	3
Ferro alto in gravidanza: quali sono i sintomi e cosa comporta	6
Integratore di ferro in gravidanza: quando serve?	9
Carenza di ferro e ciclo mestruale: cosa fare per contrastare la debolezza fisica e la stanchezza?	12
Anemia da carenza di ferro in gravidanza: impariamo a conoscerla per prevenirne le cause	15
Carenza di ferro: quali sono i sintomi più comuni nelle donne?	18

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Emoglobina bassa in gravidanza: quali possono essere le cause?

Quali sono le **cause dell'emoglobina bassa in gravidanza**? E quali possono essere i rimedi? Scopriamo insieme come contrastare l'**emoglobina bassa in gravidanza** e cosa fare per **mantenere i normali livelli di emoglobina nel sangue** durante il periodo della gestazione.

Perché in gravidanza possono essere misurati valori di emoglobina bassi?

L'emoglobina è una proteina molto importante per l'organismo umano. È presente nei **globuli rossi** (eritrociti) e regola il trasporto dell'ossigeno molecolare e dell'anidride carbonica nel sangue. A livello molecolare l'emoglobina è costituita da quattro catene polipeptidiche che legano un gruppo eme, un complesso chimico che contiene uno ione ferro (Fe^{2+}).

Siccome il ferro è un componente essenziale della struttura molecolare dell'emoglobina, una **carenza di ferro** determina in molti casi anche valori di **emoglobina bassa**.

Quali sono i normali valori dell'emoglobina in gravidanza?

In generale i valori dell'emoglobina nella donna sono compresi tra 12 e 15,5 g/dL. In gravidanza, dato l'aumentato fabbisogno di ferro, il valore minimo scende anche a 11 g/dL mentre il valore massimo è 14 g/dL. Con valori di emoglobina vicini al limite inferiore dell'intervallo di solito il ginecologo prescrive un supplemento alimentare a base di ferro per mitigare la carenza di tale nutriente. **Quando i valori di emoglobina si abbassano al di sotto di**

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



11 g/dL si parla di anemia e occorre intervenire per riportare al più presto i valori nella norma.

L'**emoglobina bassa in gravidanza** è spesso associata a un **deficit di ferro**. Il 95% di anemie in gravidanza, infatti, sono **anemie da carenza di ferro** (anemie sideropeniche).

Emoglobina bassa in gravidanza: cause

Le principali cause dell'emoglobina bassa in gravidanza sono:

- lo **scarso apporto di ferro con l'alimentazione** per tutto il periodo della gestazione;
- una carenza di ferro, seppure lieve, nel periodo precedente al concepimento;
- condizioni o infezioni gastrointestinali che causano un **malassorbimento del ferro** introdotto con la dieta;
- anemie di origine ereditaria (es. anemia mediterranea) caratterizzate da livelli bassi di emoglobina nel sangue;

Come mantenere i normali livelli di emoglobina in gravidanza?

Nel caso in cui gli **esami del sangue** abbiano evidenziato una condizione di **emoglobina bassa in gravidanza** sarà il ginecologo a valutare la terapia più adatta a riportare i valori ematici dell'emoglobina nella normalità. Il medico valuterà le cause che hanno determinato l'abbassamento dei valori di emoglobina nel sangue e prescriverà dei rimedi utili per ripristinare e mantenere i normali livelli ematici di emoglobina.

Di solito, per prevenire l'**emoglobina bassa in gravidanza**, è piuttosto frequente che il ginecologo preveda una profilassi che comprende una dieta con **alimenti ricchi di ferro**.

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Emoglobina bassa e carenza di ferro in gravidanza

Un problema piuttosto comune durante la gestazione è proprio la carenza di ferro. Normalmente una donna in età fertile necessita di 14 mg di ferro al giorno. In gravidanza tale quantità può aumentare fino a raggiungere anche i 30 mg di ferro giornalieri. Il ferro introdotto con la dieta aiuta a soddisfare sia il fabbisogno di ferro della madre che quello del nascituro. Attenzione però: non tutto il ferro introdotto con la dieta viene assorbito allo stesso modo dal nostro organismo. Il ferro eme, presente negli alimenti di origine animale, è assorbito più facilmente del ferro non eme, presente negli alimenti di origine vegetale. Per favorire l'assorbimento del ferro non eme si possono introdurre nella dieta **alimenti ricchi di vitamina C**, nutriente che favorisce l'assorbimento intestinale del ferro inorganico. Allo stesso tempo, è sconsigliata l'assunzione di cibi ricchi di ferro insieme a quegli alimenti che possono ridurre o ostacolare l'assorbimento del **ferro non eme**, come il latte e i latticini, gli alimenti che contengono tannini (tè e caffè), gli alimenti che contengono acido fitico o fitati (frutta secca e cereali) e gli alimenti che contengono acido ossalico o ossalati (spinaci, cavoli, bietole).

Quando la dieta non è sufficiente a mantenere i **normali livelli di ferro in gravidanza puoi rivolgerti al tuo medico o al tuo farmacista di fiducia che sapranno consigliarti un supplemento nutrizionale** per andare incontro all'**aumentato fabbisogno organico di ferro**.

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Ferro alto in gravidanza: quali sono i sintomi e cosa comporta

Tenere sotto controllo i normali livelli di **ferro nel sangue** durante la gravidanza è importante sia per il benessere della mamma che per quello del bambino che sta per nascere. Le analisi del sangue aiutano a individuare una **carenza o un sovraccarico di ferro**. La **carenza di ferro in gravidanza** è più frequente del sovraccarico, ma è anche più facilmente gestibile rispetto al **ferro alto in gravidanza**, che invece è una condizione che deve essere trattata tempestivamente.

Quali sono i valori del ferro a cui prestare attenzione in gravidanza?

Il **ferro è un nutriente essenziale per il nostro organismo**: interviene in numerosi processi metabolici e favorisce la formazione dell'emoglobina, della mioglobina e di alcuni enzimi (citocromi). Inoltre contribuisce al **normale sviluppo cognitivo del bambino** e al **normale funzionamento del sistema immunitario**.

I valori del ferro nell'organismo si misurano attraverso gli **esami del sangue**. I parametri che vengono misurati sono tre: la **sideremia** (quantità di ferro circolante legato alla transferrina), la **transferrinemia** e la **ferritinemia**. Gli intervalli di riferimento possono variare in base al sesso, all'età e a condizioni fisiologiche particolari come il ciclo mestruale e la gravidanza.

Nella donna i valori di riferimento sono:

- **Sideremia:** 50 - 160 mcg/dL (microgrammi per decilitro)
- **Transferrina:** 250 - 380 mg/dL (milligrammi per decilitro)

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



- **Ferritina (a volte indicata semplicemente come "Ferro"):** 11 - 300 mcg/L (microgrammi per litro)

In gravidanza il fabbisogno giornaliero di ferro è più elevato e pertanto è più frequente riscontrare casi in cui il **ferro è basso**, piuttosto che casi in cui il **ferro è alto**. Quando il **ferro è basso** siamo in presenza di una **carenza** e il medico valuterà la terapia più adatta per **ristabilire i normali valori del ferro**. È frequente che il medico prescriva **integratori a base di ferro in gravidanza** per supportare la dieta. Tuttavia, in alcuni casi, la sideremia può aumentare e superare i valori massimi previsti in una normale condizione di salute. Se si è in presenza di **ferro alto in gravidanza** è importante consultare un medico.

Ferro alto in gravidanza: cause

Le cause del **ferro alto in gravidanza** non sono solitamente legate alla gestazione, ma sono in genere da attribuire a malattie ereditarie, o ad alcune **anemie caratterizzate da una ridotta produzione di globuli rossi**.

In altri casi il **ferro alto** può correlarsi a uno stato infiammatorio o a disturbi metabolici che di solito sono da ricollegare a condizioni indipendenti dalla gravidanza stessa.

In generale è difficile che l'alimentazione o gli integratori possano determinare un **aumento della concentrazione di ferro nel sangue**. Il nostro organismo, in normali condizioni di salute, possiede dei meccanismi che regolano l'**assorbimento intestinale del ferro**. Tali meccanismi favoriscono l'assorbimento del ferro in caso di carenza o ne impediscono l'assimilazione quando la ferritina e la transferrina (molecole di deposito e trasporto del ferro) sono sature.

Ferro alto in gravidanza: cosa fare?

Un **surplus di ferro nell'organismo** può causare danni alle cellule e agli

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



organi di differente gravità a seconda della quantità di ferro in eccesso. La **sideremia alta in gravidanza** va tenuta sotto controllo e, nei casi più gravi, è importante consultare un **ematologo** (medico specializzato nelle malattie del sangue) per valutare una terapia in grado di riportare nella **norma i valori di ferro nel sangue**. In caso di **ferro alto in gravidanza** è possibile che il medico consigli di moderare l'assunzione di cibi ricchi di ferro o di alimenti che ne agevolano l'assorbimento (come gli alimenti ricchi di vitamina C).

Ferro alto in gravidanza: conseguenze

I **sintomi più comuni del ferro alto** sono astenia, ingrossamento del fegato e disturbi del sistema nervoso. Tra i rischi correlati al ferro alto in gravidanza c'è anche un'aumentata possibilità di sviluppo del diabete gestazionale. Si raccomanda sempre di consultare un medico o un ematologo in caso di **ferro alto in gravidanza**.

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Integratore di ferro in gravidanza: quando serve?

Durante la gravidanza il fabbisogno di ferro aumenta e, senza il giusto supporto alimentare, aumenta anche la probabilità che si verifichi una **carenza di questo nutriente essenziale**. Una dieta varia e bilanciata è alla base del corretto apporto quotidiano di ferro, tuttavia in alcuni casi, l'alimentazione non è sufficiente a mantenere i normali livelli di ferro nell'organismo. Scopriamo insieme quando serve un **integratore di ferro in gravidanza**.

Carenza di ferro in gravidanza

Durante la gravidanza il **fabbisogno organico di ferro aumenta** per supportare il corretto sviluppo del feto. Nell'ultimo trimestre, in particolare, il feto comincia ad accumulare anche la quota di ferro che costituirà le sue riserve dopo la nascita. Durante la gravidanza, quindi, può aumentare il rischio che si verifichi una **carenza di ferro**.

Equilibrio e distribuzione del ferro all'interno dell'organismo si misurano attraverso tre parametri principali che sono la **sideremia**, la **transferrinemia** e la **ferritinemia**. A volte, in presenza di una carenza di ferro, si misurano anche valori di **emoglobina bassa**. I normali valori di emoglobina nella donna in gravidanza sono: 11 - 14 g/dL (grammi decilitro). Valori inferiori a 11 g/dL definiscono una **condizione di anemia** che, quando è causata da un **deficit di ferro**, è definita **anemia sideropenica**.

La **carenza di ferro in gravidanza** si manifesta con sintomi quali:

- stanchezza generalizzata e affaticamento;
- disturbi del sonno;

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



- mal di testa, cefalee, irritabilità;
- fragilità delle unghie e dei capelli;
- pelle e mucose dal colorito pallido;
- respiro corto e tachicardia.

Per evitare il depauperamento delle riserve di ferro della madre è richiesto un maggiore apporto di tale nutriente con la dieta. Gli **alimenti ricchi di ferro** come la carne rossa (tacchino, cavallo, bovino), il fegato, la milza, le verdure a foglia verde, i legumi, i cereali integrali e il pesce azzurro, possono essere utili, ma in alcuni casi è necessario supportare la dieta con integratori alimentari in grado di **colmare l'aumentato fabbisogno organico di ferro tipico della gravidanza**.

Integratori di ferro in gravidanza: cosa contengono

Quando si aspetta un bambino e anche dopo, se si allatta al seno, si raccomanda sempre di sentire il proprio medico di fiducia prima di assumere qualsiasi tipo di integratore. Un **integratore a base di ferro in gravidanza** è consigliato da un medico o da un ginecologo quando la dieta da sola non è sufficiente a mantenere i normali valori di ferro.

Gli **integratori di ferro adatti in gravidanza**, di solito, contengono anche altri nutrienti che **supportano il corretto sviluppo del feto e favoriscono la normale emopoiesi** (formazione dei globuli rossi) nella mamma e nel nascituro. Tra i nutrienti più comuni vi sono l'**acido folico** e i **folati** (vitamina B₉) e **vitamine B₆** (piridossina) e **B₁₂** (cobalamina) e talvolta possono essere presenti anche la **vitamina C**, che favorisce l'**assorbimento del ferro** nell'intestino, e la **vitamina D**, che supporta il normale sviluppo osseo. In altre parole, gli **integratori di ferro in gravidanza** non permettono soltanto di mantenere i **normali livelli di ferro** nell'organismo della **mamma** e del **bambino**, ma forniscono un supporto completo per la crescita e il corretto sviluppo fisico e cognitivo del bambino.

SiderAL® Folico 30 è un integratore alimentare a base di **Ferro**

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Sucrosomiale® pensato anche per la **donna incinta**. La presenza della vitamina C, della vitamina D, della vitamina B₆, della vitamina B₁₂ e dell'acido folico (nella forma attiva **Quatrefolic®**) insieme al **Ferro Sucrosomiale®** contribuiscono a:

- ridurre la sensazione di spossatezza e affaticamento;
- favorire la formazione dell'emoglobina e supportare quindi l'ossigenazione dei tessuti;
- favorire la normale funzione del sistema immunitario;
- supportare la normale funzione cognitiva;
- favorire il normale metabolismo energetico;
- prevenire la perdita di massa ossea;

SiderAL® Folico 30 può essere consigliato dal tuo ginecologo fin dal primo trimestre di gravidanza. Si consiglia comunque di consultare il proprio medico prima di utilizzare il prodotto e comunque prima di iniziare a utilizzare qualsiasi **integratore di ferro in gravidanza**. Sarà il medico a consigliare il complemento più alimentare più adatto a seconda del caso specifico.

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Carenza di ferro e ciclo mestruale: cosa fare per contrastare la debolezza fisica e la stanchezza?

Il ferro è un nutriente essenziale per il benessere del nostro organismo perché favorisce la formazione dell'emoglobina (e di conseguenza il trasporto dell'ossigeno nel sangue), supporta la normale funzione del sistema immunitario e la normale funzione cognitiva. Livelli di ferro bassi possono determinare la comparsa di alcuni sintomi tipici di un **deficit di ferro** tra cui stanchezza generalizzata, astenia, mal di testa, colorito pallido della pelle e delle mucose. Una delle cause fisiologiche della **carenza di ferro nelle donne in età fertile è il ciclo mestruale con mestruazioni abbondanti**.

Carenza di ferro e mestruazioni: c'è un legame?

Le **mestruazioni**, da un punto di vista fisiologico, sono la perdita, attraverso la vagina, di sangue proveniente dalla cavità uterina in seguito allo sfaldamento dello strato superficiale della mucosa. Il **ciclo mestruale** dura circa ventotto giorni e va dalla prima mestruazione alla mestruazione successiva. Il **sanguinamento mestruale**, invece, dura dai 2 ai 7 giorni (con una durata media di 5 giorni) e vengono persi una media di 25-50 ml di sangue.

Non sempre il ciclo mestruale è regolare. Si può manifestare un ritardo nelle mestruazioni o un flusso ematico più o meno abbondante della normalità. I principali disturbi mestruali sono:

- **ipermenorrea:** perdite di sangue che superano gli 80 ml;
- **ipomenorrea:** perdite di sangue inferiori ai 20 ml;
- **menorragia:** perdita di sangue eccessiva e prolungata rispetto a quella di un flusso normale;

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



- **metrorragia:** sanguinamento abbondante e protratto tra due mestruazioni successive;
- **menometrorragia:** perdita abbondante durante il sanguinamento mestruale che continua anche nel periodo tra due mestruazioni successive;
- **amenorrea:** indica l'assenza del ciclo mestruale.

Anche nei giorni precedenti alla mestruazione possono essere presenti dei disturbi. Circa un quarto delle donne avverte sintomi premenstruali di entità moderata o importante. I sintomi più comuni sono: mal di testa, cefalea, mal di pancia, mal di schiena, dolore al seno e alle gambe. La **mestruazione dolorosa (dismenorrea)** interessa circa l'80% delle donne in età fertile e di queste circa un terzo avverte disturbi di forte entità, che ne condizionano la **vita quotidiana**.

Carenza di ferro e mestruazioni abbondanti

Quando il sanguinamento è abbondante o prolungato può instaurarsi una **carenza di ferro**.

La **carenza di ferro** è una condizione più frequente nelle donne che soffrono di ipermenorrea, menorragia, metrorragia e menometrorragia. I sintomi più comuni correlati alla **carenza di ferro** sono:

- stanchezza generalizzata e sensazione di esaurimento fisico;
- mal di testa, cefalea, irritabilità;
- colorito pallido della pelle e delle mucose;
- unghie e capelli fragili;
- tachicardia;
- fiato corto e disturbi nella respirazione;
- disturbi del sonno.
- giramenti di testa, vertigini.

Quando il deficit di ferro è lieve o si instaura lentamente, si può verificare anche una situazione di **carenza di ferro asintomatica**. In questi casi saranno

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



gli **esami del sangue** a evidenziare una eventuale carenza. Gli **esami del sangue che possono indicare una carenza di ferro** sono:

- la **sideremia**, che indica la quantità di “ferro circolante” legato alla transferrina;
- la **transferrinemia**, che valuta la capacità di trasporto del ferro;
- la **ferritinemia**, che valuta le riserve di ferro (ferritina) presenti nell’organismo.

Cosa fare per combattere la carenza di ferro dovuta alle mestruazioni?

Una dieta varia ed equilibrata, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, è in grado di fare fronte alla quantità di ferro persa attraverso le mestruazioni. Una alimentazione scorretta e soprattutto povera di **alimenti che contengono ferro**, invece, favorisce gli stati carenziali. Se a questo aggiungiamo anche l'**attività sportiva** intensa e prolungata, aumenta il rischio che l’organismo consumi in fretta le riserve di ferro. Anche alcune condizioni che diminuiscono l'**assorbimento** intestinale dei nutrienti, come per esempio la celiachia, possono favorire l’insorgenza di una carenza di ferro in persone predisposte.

Quando si manifesta una carenza di ferro, e la dieta non è sufficiente a mantenere i normali livelli di questo prezioso nutriente, il medico può consigliare un **supplemento alimentare a base di ferro**.

SiderAL® Folico 30 è l’integratore alimentare della gamma **SiderAL®** pensato per le donne di tutte le età. Il **Ferro Sucrosomiale®** contenuto in **SiderAL® Folico 30** è utile per garantire il corretto apporto di ferro in tutti i casi in cui è presente una carenza o un aumentato fabbisogno di tale nutriente. Grazie alla esclusiva **Tecnologia Sucrosomiale®**, il ferro contenuto nei prodotti della gamma **SiderAL®** resiste all’ambiente dello stomaco e viene assorbito nell’intestino senza causare i fastidi comunemente associati alla somministrazione orale di ferro (sapore cattivo, irritazione gastrointestinale).

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Anemia da carenza di ferro in gravidanza: impariamo a conoscerla per prevenirne le cause

Cosa fare in caso di **anemia da carenza di ferro in gravidanza**? Quali sono i valori del ferro da tenere sotto controllo? Approfondiamo insieme le cause e i sintomi dell'**anemia sideropenica** (anemia da carenza di ferro) **in gravidanza**.

Anemia da carenza di ferro in gravidanza: quali sono le cause?

L'**emoglobina** è una proteina presente nei globuli rossi e consente a questi ultimi di trasportare l'ossigeno (O_2) dai polmoni ai tessuti e l'anidride carbonica (CO_2) dai tessuti periferici ai polmoni. Quando si ha una riduzione dell'emoglobina al di sotto dei livelli normali si parla di anemia.

I **valori normali di emoglobina (Hb)** nel sangue sono:

- **Uomo:** 13,4 - 17,5 g/dL
- **Donna:** 12 - 15,5 g/dL
- **Donna in gravidanza:** 11 - 14 g/dL

Dato che la sintesi di emoglobina è regolata dalla quantità di ferro presente nel sangue, in caso di **deficit di ferro** nell'organismo si può verificare anche una riduzione della quantità di emoglobina. Questo tipo di anemia è definita **anemia sideropenica** perché causata da una **carenza di ferro nell'organismo**.

Oltre all'**anemia da carenza di ferro** esistono **altri tipi di anemia**, non sempre correlati a un deficit di ferro nel sangue. Alcune anemie come le talassemie (es. anemia mediterranea, l'anemia di Fanconi o l'anemia falciforme) hanno cause genetiche mentre in altri casi ancora le anemie possono essere determinate da malattie autoimmuni, tumori o infezioni (es. malaria).

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Da qui in seguito ci occuperemo nello specifico dell'**anemia da carenza di ferro**.

Le cause della carenza di ferro nell'organismo

Una **carenza di ferro può essere causata** da:

- Ridotto o scarso apporto di ferro con l'**alimentazione**;
- Condizioni che riducono l'assorbimento dei nutrienti (compreso il ferro) a livello intestinale;
- Condizioni fisiologiche caratterizzate da un aumentato fabbisogno di ferro (crescita, gravidanza, allattamento) o da perdite di sangue (ciclo mestruale nelle **donne in età fertile**);
- Traumi o patologie intestinali che determinano emorragie.

Nella maggior parte dei casi la carenza di ferro è una condizione che si instaura lentamente. L'organismo mette in atto vari meccanismi per contrastare la sideropenia e **mantenere nella normalità i valori ematici del ferro**. Tuttavia, quando le riserve di ferro nell'organismo non sono sufficienti a mantenere l'equilibrio di questo minerale nell'organismo possiamo assistere a una progressiva riduzione della **sideremia** (concentrazione del ferro circolante legato alla transferrina) e della **ferritinemia**. Altro valore che viene monitorato per valutare l'assetto marziale (l'equilibrio e il metabolismo del ferro nell'organismo) è quello della transferrina, proteina che lega il ferro e lo trasporta nell'organismo.

Quali sono i sintomi dell'anemia da carenza di ferro in gravidanza?

L'**anemia da carenza di ferro** può presentarsi senza sintomi clinici rilevanti ed è rilevata attraverso le analisi del sangue. Questo accade perché spesso è una condizione che si instaura lentamente e finché non sono sensibilmente ridotte le riserve di ferro nell'organismo non compaiono i sintomi caratteristici. La gravidanza richiede un maggiore fabbisogno organico di ferro e pertanto è possibile che una carenza di ferro pregressa si accentui durante il periodo

E-BOOK
Donne



della gestazione ed emergano i tipici **sintomi dell'anemia da carenza di ferro**:

- Stanchezza generalizzata (astenia);
- Pallore di pelle e mucose;
- Mal di testa ed emicranie;
- Respiro corto e difficoltà respiratorie anche a riposo;
- Irritabilità;
- Aumentata fragilità di pelle, unghie e capelli;
- Difficoltà nel riposo;
- Tachicardia;
- Difficoltà nella concentrazione;
- Vertigini e giramenti di testa;

Anemia da carenza di ferro in gravidanza: cosa fare?

In gravidanza è particolarmente importante tenere sotto controllo i livelli ematici del ferro e dell'emoglobina per evitare che si instauri un'anemia sideropenica.

Valori di emoglobina bassi possono determinare una condizione di stanchezza e di astenia. Una carenza di ferro nella mamma, soprattutto nell'ultimo trimestre di gravidanza, può anche essere la causa di ridotto deposito di ferro nel nascituro.

In caso di **sideropenia in gravidanza**, il medico valuterà la terapia più adatta per riportare nella normalità i valori del ferro nell'organismo attraverso una dieta con **alimenti ricchi di ferro** ed eventuali **supplementi alimentari specifici**.

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





Carenza di ferro: quali sono i sintomi più comuni nelle donne?

Il ferro è un nutriente fondamentale per il benessere delle donne di tutte le età. In Italia, circa il 7,1 % delle donne soffre di carenze di ferro per motivi correlati alla dieta. In questo approfondimento scopriremo insieme quali sono i **sintomi della carenza di ferro nelle donne**.

Carenza di ferro: sintomi nelle donne

Prima di parlare dei **sintomi della carenza di ferro** nelle donne è importante approfondire il ruolo del ferro a tutte le età.

Il ferro è considerato un nutriente essenziale per l'organismo perché **interviene in numerosi processi fisiologici**. In particolare il ferro favorisce:

- la produzione dell'emoglobina e della mioglobina, due proteine globulari che permettono il trasporto dell'ossigeno rispettivamente nel sangue e nei muscoli;
- la produzione dei citocromi (enzimi che intervengono nel metabolismo di nutrienti e farmaci);
- la normale funzione cognitiva;
- il normale sviluppo psicofisico nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza;
- la prevenzione perdita di massa ossea nella donna in menopausa;
- la normale funzione del sistema immunitario.

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



Le principali **cause della carenza di ferro nelle donne** sono:

1. **Ciclo mestruale con flusso ematico abbondante;**
2. **Gravidanza;**
3. **Allattamento;**
4. **Alimentazione scorretta che non fornisce il corretto apporto di ferro;**
5. **Condizioni a carico dell'intestino che riducono l'assorbimento di ferro.**

Una **carenza di ferro lieve è spesso asintomatica** e può essere diagnosticata da un medico solo dopo gli **esami del sangue** prescritti per monitorare il cosiddetto **assetto marziale**, ovvero l'equilibrio e il metabolismo del ferro presente nell'organismo.

Quando siamo in presenza di una **carenza di ferro importante**, invece, possono manifestarsi alcuni dei seguenti sintomi:

- Affaticamento e stanchezza generalizzata (astenia);
- Mal di testa, cefalee e irritabilità;
- Difficoltà respiratorie (respiro corto anche a riposo);
- Disturbi del sonno;
- Tachicardia;
- Aumentata fragilità di pelle, unghie e capelli;
- Colorito pallido della pelle e delle mucose.

Nei casi in cui la **carenza di ferro** si sviluppi velocemente (per esempio in caso di traumi con importante perdita di sangue, perdita di sangue a livello gastrointestinale causata da ulcere o da infezioni) è possibile che ai tipici sintomi elencati in precedenza si aggiungano:

- Stato confusionale;
- Una forte sete;
- Sensazione di svenimento.

In ogni caso, sarà un medico ad approfondire le cause della carenza di ferro e a proporre i rimedi più adatti per **ripristinare i normali livelli di ferro nel sangue**.

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP



L'importanza del ferro nelle donne di tutte le età

Un aumentato fabbisogno di ferro si verifica soprattutto durante la **gravidanza** e nella **fase dell'allattamento**. Durante la fase della gestazione il fabbisogno di ferro può salire anche a 30 mg al giorno, rispetto ai 14 mg al giorno dell'età fertile. In generale, nella dieta pre-concepimento e nelle primissime settimane di gravidanza il ginecologo consiglia una dieta con alimenti ricchi di ferro per sostenere le riserve di ferro già presenti nell'organismo della mamma. Nel terzo trimestre di gravidanza anche il feto inizia ad accumulare le sue **riserve di ferro** per prepararsi ai primi mesi dopo la nascita quando l'unica fonte di ferro sarà il latte materno (o il latte artificiale).

Anche le adolescenti e le donne in età fertile possono necessitare di un **maggior apporto di ferro** per colmare quello perso durante il ciclo mestruale (soprattutto in caso di **mestruazioni abbondanti**). Nelle **donne in menopausa**, il ferro può essere importante per prevenire l'abbassamento delle scorte dovuto a possibili micro-sanguinamenti che si possono avere con l'aumentare dell'età e/o con l'uso di particolari farmaci.

Carenza di ferro nelle donne: cosa fare

In condizioni di salute normali, una **alimentazione varia ed equilibrata** garantisce il corretto apporto giornaliero di tutti i nutrienti essenziali per il benessere del nostro organismo. Tuttavia, alcune particolari condizioni fisiologiche potrebbero richiedere un aumentato fabbisogno di alcuni nutrienti.

Quando la dieta da sola non è sufficiente a colmare la carenza di ferro o l'aumentato fabbisogno organico di tale nutriente può essere utile ricorrere a un **integratore alimentare**.

La gamma di **integratori alimentari SiderAL®** è pensata per garantire il corretto apporto di ferro in tutti i casi in cui è presente una carenza o un aumentato fabbisogno di tale nutriente. Il **Ferro Sucrosomiale®** contenuto

E-BOOK
Donne



Visita il sito



Fai il Test



Scarica l'APP





nei **complementi alimentari SiderAL®** resiste all'ambiente gastrico ed è assorbito nell'intestino senza provocare i fastidi più comuni associati alla somministrazione di ferro per via orale (sapore cattivo, difficoltà digestive, irritazione della mucosa dello stomaco e dell'intestino).

E-BOOK
Donne



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.

