



Deficiência de ferro

A anemia ferropriva é uma das principais deficiências nutricionais

A deficiência por ferro, ou anemia ferropriva, é uma das principais deficiências nutricionais, ocorre em maior proporção nos países em desenvolvimento e os grupos biológicos mais suscetíveis são gestantes e lactantes. De natureza multifatorial, sua ocorrência se dá por fatores biológicos, condições socioeconômicas e culturais. No artigo de hoje você irá entender como ela ocorre, quais são os sintomas e como podemos preveni-la por meio da alimentação.

Esta doença caracteriza-se pelos níveis sanguíneos de hemoglobina abaixo do normal, o que diminui o transporte de oxigênio para os tecidos e órgãos humanos. Pode ser causada por uma hemorragia, em que há perda excessiva de sangue; destruição da hemoglobina ou deficiência em sua produção. Neste contexto, o ferro é um nutriente essencial para a formação da hemoglobina, portanto, sua ingestão e absorção insuficientes podem levar à anemia.

Mas como ocorre esta deficiência? Inicialmente, há diminuição de uma proteína de reserva de ferro, conhecida como ferritina sanguínea, em consequência disso ocorre uma queda nos níveis de ferro sanguíneo, o que provoca a diminuição da concentração de hemoglobina. A partir deste momento, pode surgir a anemia ferropriva.

Os principais sintomas desta doença são: fadiga generalizada; falta de apetite; palidez da pele e mucosas, principalmente na parte interna do olho e gengivas; menor disposição; dificuldade de aprendizagem e apatia. Mas o diagnóstico deve ser confirmado por meio de um exame laboratorial, em que considera-se anemia quando os valores de hemoglobina sanguínea estiverem abaixo de 11 g/dl para gestantes e crianças de 6 meses a 6 anos, 12 g/dl para mulheres e crianças de 6 a 14 anos e 13 g/dl para homens. Outros índices também podem ajudar no diagnóstico, como o volume corpuscular médio (VCM), que indica o tamanho das hemácias; a hemoglobina corpuscular média (HCM), que corresponde ao peso da hemoglobina na hemácia; a concentração de hemoglobina corpuscular média (CHCM), que é a concentração de hemoglobina dentro da hemácia; e a ferritina, parâmetro que avalia a quantidade



As carnes vermelhas, as carnes de aves e também de peixes representam as melhores fontes de ferro



Entre as leguminosas, pode-se citar os feijões como boas fontes de ferro: prevenção pela alimentação

de reserva do ferro corporal. Na anemia, estes índices encontram-se muito reduzidos.

Um estudo realizado pela Universidade Federal de Viçosa e pela Universidade Federal de São Paulo, em 2007, mostrou que, entre as crianças de 6 e 12 meses atendidas pelo sistema público de saúde, o fator mais relacionado à ocorrência de anemia não era

a baixa ingestão de carne, mas sim a baixa ingestão de frutas. Os autores concluíram que comer menos do que uma fruta por dia aumenta o risco de anemia.

Portanto, vamos entender como os alimentos podem nos ajudar a prevenir esta doença. A eficiência da absorção de ferro será determinada pelo alimento que o contém, visto que, em alimentos de

origem animal, o ferro geralmente está na forma "heme", forma de fácil absorção, diferente do ferro na forma "não heme", encontrado em alimentos de origem vegetal. Dessa forma, as carnes vermelhas, principalmente fígado de qualquer animal e outras vísceras (miúdos), como rim e coração; carnes de aves e de peixes representam as melhores fontes de ferro. Entre as le-

guminosas, podemos citar os feijões, grão-de-bico, ervilha e lentilha. As hortaliças folhosas verde-escuras geralmente são ricas em ferro, como o agrião, couve, cheiro verde e taioba, porém, além desse ferro encontrar-se na forma "não heme", muitas dessas plantas apresentam substâncias antinutricionais, as quais podem "arrastar" o ferro, impedindo-o de ser absorvido, como o ácido oxálico e fítico presente no espinafre. Os grãos integrais ou enriquecidos, nozes e castanhas, melado de cana, rapadura e açúcar mascavo também são fontes de ferro. No mercado, é possível encontrar alimentos enriquecidos com ferro, como farinhas de trigo e milho, cereais matinais, entre outros.

Vale ressaltar que a vitamina C tem a capacidade de aumentar a absorção de ferro e pode ser encontrada em abundância em frutas cítricas, como a laranja, tangerina e limão, acerola e caju. Por isso, deve-se ingeri-la com alimentos ricos em ferro ou suplementos. Em contrapartida, o cálcio é um mineral que pode inibir a absorção de ferro. Por isso, se você está anêmico, evite consumir alimentos derivados do leite junto com alimentos fontes ou suplementos de ferro.

No caso de recém-nascidos, as crianças que recebem leite materno possuem menor prevalência de anemia, visto que o ferro do leite materno tem maior absorção do que o presente no leite da vaca, o que justifica o fato deste alimento ser suficiente para fornecer um balanço adequado do mineral nos primeiros seis meses de vida.

Devido às complicações desta doença, mantenha uma dieta equilibrada em ferro e faça acompanhamentos médicos. Como vimos, se você é anêmico, evite o consumo de fontes e suplementos de ferro com alimentos ricos em cálcio e, no caso das lactantes, amamente o seu bebê exclusivamente com leite materno até os 6 meses de idade, a fim de prevenir diversas doenças, inclusive a anemia.

Um forte abraço a todos até o nosso próximo encontro

E-mail: jocelemsalgado@usp.br. Jocellem é autora dos livros: *Prevenção Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento*, *Alimentos Inteligentes*, *Guia dos Funcionais*, *Edi-toria Ediouro*.