

Ferro: mineral clau per a l'organisme

El cansament pot ser símptoma que alguna cosa no va bé en el nostre cos, concretament pot ser un senyal de falta de ferro. El ferro és un mineral necessari per al creixement i el desenvolupament del cos, per això prevenir una manca és essencial per a evitar alteracions de salut de tota mena. D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS) la manca de ferro és el trastorn nutricional més comú i està en tot el planeta.

El ferro és responsable del transport de l'oxigen dels pulmons a les diferents parts del cos, i també és essencial en la producció d'hormones, principalment en les dones, i el desenvolupament dels teixits connectius. Molts altres beneficis d'aquest mineral són el manteniment del sistema immunològic, incrementació de funcions com la capacitat de raonament, l'aprenentatge o la memòria, a més de tenir un efecte antioxidant.

La necessitat de ferro en l'organisme varia en funció de l'edat i l'estil de vida de cada persona. Des del servei d'Endocrinologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor ens expliquen que la quantitat diària de ferro recomanada és de 7 a 11 mg en homes, mentre que en les dones la quantitat depèn de les necessitats causades per la menstruació i l'embaràs. Les dones en edat fèrtil perden ferro a través de la menstruació, però pel fet que les pèrdues són molt diverses, s'ha establert una dosi diària de 16 mg al dia per a cobrir els seus requeriments, encara que a vegades és necessari individualitzar-la. En l'embaràs els nivells mínims augmenten fins a 27 mg al dia.

La falta de ferro pot causar anèmia ferropènica, trastorn en el qual la sang no conté la quantitat suficient de glòbuls vermells sans que s'encarreguen de transportar l'oxigen als teixits del cos. Al principi l'anèmia ferropènica pot ser tan lleu que passi desapercibuda, però a mesura que descendeixen els nivells de ferro l'anèmia empitjora i els símptomes s'intensifiquen. Alguns d'aquests símptomes són: cansament, canvis d'humor, pal·lidesa cutània, vertigen, mal de cap, mans i peus freds, ungles que es trenquen amb facilitat i falta d'apetit, entre altres.

Com mantenir uns nivells de ferro adequats?

El tractament recomanat en molts dels casos de dèficit són mesures dietètiques, però en casos concrets és necessari un suplement oral que contingui ferro, sempre sota supervisió mèdica. Les mesures dietètiques consisteixen a mantenir una dieta sana i equilibrada, rica en aliments que continguin alts nivells de ferro, per exemple:

- Vísceres: fetge de vaca o de porc.
- Carn vermella: especialment la vedella.
- Cloïsses, escopinyes, musclos i altres mol·luscos bivalves.
- Hortalisses de fulla verda com els espinacs, bledes o créixens.
- Llegums: especialment les llenties.
- Cereals en la seva versió integral.

Ferro: mineral clau per a l'organisme

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45