

Hierro: mineral clave para el organismo

El cansancio puede ser síntoma de que algo no va bien en nuestro cuerpo, concretamente puede ser una señal de falta de hierro. El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y el desarrollo del cuerpo, por eso prevenir una carencia es esencial para evitar alteraciones de salud de todo tipo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la carencia de hierro es el trastorno nutricional más común y extendido en todo el planeta.

El hierro es responsable del transporte del oxígeno de los pulmones a las distintas partes del cuerpo, y también es esencial en la producción de hormonas, principalmente en las mujeres, y el desarrollo de los tejidos conectivos. Otros muchos beneficios de este mineral son el mantenimiento del sistema inmunológico, incrementación de funciones como la capacidad de razonamiento, el aprendizaje o la memoria, además de tener un efecto antioxidante.

La necesidad de hierro en el organismo varía en función de la edad y el estilo de vida de cada persona. Desde el servicio de Endocrinología del Hospital Universitari Sagrat Cor, nos explican que la cantidad diaria de hierro recomendada es de 7 a 11 mg en varones, mientras que en las mujeres la cantidad depende de las necesidades causadas por la menstruación y el embarazo. Las mujeres en edad fértil pierden hierro a través de la menstruación, pero debido a que las pérdidas son muy sesgadas, se ha establecido una dosis diaria de 16 mg al día para cubrir sus requerimientos, aunque a veces es necesario individualizarla. En el embarazo los niveles mínimos aumentan hasta 27 mg al día.

La falta de hierro puede causar anemia ferropénica, trastorno en el que la sangre no contiene la cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos que se encargan de transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo. Al principio la anemia ferropénica puede ser tan leve que pase desapercibida, pero a medida que descienden los niveles de hierro la anemia empeora y los síntomas se intensifican. Algunos de estos síntomas son: cansancio, cambios de humor, palidez cutánea, vértigo, dolor de cabeza, manos y pies fríos, uñas que se rompen con facilidad y falta de apetito, entre otros.

¿Cómo mantener unos niveles de hierro adecuados?

El tratamiento recomendado en muchos de los casos de déficit son medidas dietéticas, pero en casos especiales es necesario un suplemento oral que contenga hierro, siempre bajo supervisión médica. Las medidas dietéticas consisten en mantener una dieta sana y equilibrada rica en alimentos que contengan altos niveles de hierro, por ejemplo:

- Vísceras: hígado de vaca o de cerdo.
- Carne roja: especialmente la ternera.
- Almejas, berberechos, mejillones y otros moluscos bivalvos.
- Hortalizas de hoja verde como las espinacas, acelgas o berros.
- Legumbres: especialmente las lentejas.
- Cereales en su versión integral.

Hierro: mineral clave para el organismo

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45