



# ANEMIA

da CARENZA di FERRO  
CURA E PREVENZIONE



**TI SENTI STANCA? | SEI PALLIDO? | SEI IRRITABILE?**

**... POTRESTI ESSERE CARENTE DI FERRO**

**LA PREVENZIONE IN FARMACIA**

# Che cos'è l'anemia da carenza di ferro?

L'anemia da carenza di ferro è il tipo più comune di anemia. Viene anche chiamata anemia sideropenica (dal latino sideros = ferro e penia = povertà) o anemia marziale. Si tratta di una condizione patologica in cui i livelli di ferro non sono adeguati alle necessità dell'organismo.

Il ferro è un elemento indispensabile alle normali funzioni biologiche dell'individuo.

Ad esempio, è essenziale alla corretta sintesi dell'emoglobina, proteina contenuta nei globuli rossi, deputata al trasporto dell'ossigeno dai polmoni a tutti i tessuti dell'organismo.

Livelli di ferro inadeguati rispetto alle necessità biologiche dell'organismo impattano negativamente sulla qualità della vita dell'individuo.

Questa condizione coinvolge tutte le fasce di età, evidenziandone una prevalenza significativa nei bambini, negli adolescenti, nelle donne in età fertile, in gravidanza e allattamento.

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

I sintomi di un'anemia da carenza di ferro cambiano nel corso del tempo.

Inizialmente possono essere lievi, perché l'organismo si adatta ricorrendo ai depositi di ferro presenti sotto forma di ferritina. Ma se il ferro non viene integrato si ha una deplezione del ferro di deposito, per tanto i sintomi si intensificano e si possono manifestare come:

**PALLORE**

**MAL DI TESTA**

**FIATO CORTO**

**MANI E PIEDI FREDDI**

**UNGHIE FRAGILI**

**PERDITA DI CAPELLI**

**BATTITO CARDIACO ACCELERATO**

**AFFATICAMENTO E DEBOLEZZA**



# Quali sono le cause dell'anemia da carenza di ferro?

**Emorragie e sanguinamenti.** La perdita di sangue, anche se non evidente o interna, può comportare una riduzione dei livelli di ferro. Ciò si verifica di frequente nelle donne in età fertile, a causa del ciclo mestruale. Il sanguinamento può essere anche occulto, lento e cronico, come nel caso della perdita di sangue in corrispondenza di una ernia iatale, di un'ulcera peptica, o a causa delle emorroidi. Tutto ciò si aggiunge alle fisiologiche perdite giornaliere di ferro: si pensi al ferro disperso con le feci e le urine.

## Quando può manifestarsi l'anemia da carenza di ferro?



- nell'età dello sviluppo, nell'adolescenza
- nei casi in cui il flusso mestruale è abbondante
- in gravidanza ed allattamento
- pazienti anziani
- anemici
- vegani
- sportivi

# Come prevenire l'anemia da carenza di ferro?

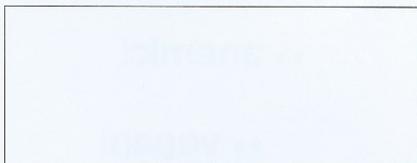
La prevenzione è molto importante.

È necessario seguire un'alimentazione varia, che includa alimenti ricchi di ferro come carne rossa e verdure a foglia verde. Anche se, nonostante una dieta ben bilanciata fornisca 10-20 mg di ferro al giorno, la quota che l'organismo riesce ad assorbire è inferiore ad 1 mg. Spesso, il solo approccio dietetico non è sufficiente, in tal caso è necessario l'utilizzo di integratori di ultima generazione prodotti grazie alle nanotecnologie, le quali hanno permesso di ridurre le molecole di ferro alle dimensioni dell'ordine dei nanometri (un milionesimo di mm) e incapsulate in goccioline lipidiche, garantendo così un maggiore assorbimento ed annullando gli effetti collaterali tipici dell'utilizzo dei prodotti a base di ferro.



Questa farmacia aderisce al progetto  
**PREVENZIONE**  
dell'**anemia**  
da carenza di Ferro

... per una  
**salute di Ferro**



TIMBRO FARMACIA

PER MAGGIORI INFORMAZIONI  
CHIEDI AL TUO FARMACISTA

In collaborazione



**PHARMAELLE**