



FIACCHEZZA,
STANCHEZZA,
MALESSERE MORALE

Carenza di ferro -
molto diffusa e spesso sottovalutata



Cari pazienti!

- Vi sentite spesso fiacchi, stanchi, esauriti o giù di morale?
- Soffrite facilmente il freddo?
- Tendete a perdere i capelli o ad essere di umore depresso?

La causa di questi sintomi può essere una carenza di ferro che porta all'anemia.

La carenza di ferro si forma quando perdiamo per lungo tempo più ferro di quanto ne assimiliamo. In una situazione del genere il corpo aumenta l'assorbimento del ferro dall'alimentazione. Talvolta questo non basta però e vengono quindi intaccate le scorte di ferro. Se viene a mancare in modo duraturo un apporto di ferro o la quantità risulta insufficiente, queste riserve si esauriscono e si forma una carenza di ferro che si può manifestare con vari sintomi.

Possibili sintomi della carenza di ferro

- Stanchezza
 - Scarso rendimento
 - Stati di esaurimento
 - Disturbi della concentrazione
 - Disturbi del sonno
 - Mal di testa
 - Umore depresso
 - Caduta dei capelli
 - Unghie fragili
 - Fissurazioni agli angoli della bocca
 - Gambe senza riposo (Restless-Legs-Syndrome)
 - Sensibilità al freddo
 - Maggiore disposizione alle infezioni
-

Perché i sintomi della carenza di ferro possono essere così numerosi?

Il ferro è un oligoelemento essenziale presente nella maggior parte delle cellule del nostro corpo. Il ferro partecipa tra le altre cose ai seguenti processi dell'organismo:

- trasporto dell'ossigeno nel sangue
- attività muscolare
- metabolismo delle proteine

È per questa ampia diffusione del ferro nell'organismo che i sintomi della carenza di ferro possono essere così diversi. Se notate in voi stessi uno o alcuni di questi sintomi, parlate con il vostro medico di una possibile carenza di ferro.

Chi è più soggetto a una carenza di ferro?

In determinati gruppi della popolazione il rischio di una carenza di ferro è più elevato.

- Donne con mestruazioni abbondanti
- Donne in gravidanza oppure poco dopo il parto
- Sportivi
- Persone anziane
- Pazienti affetti da malattie croniche
- Vegetariani
- Donatori di sangue



Come si sviluppa una carenza di ferro?

Maggiore fabbisogno

- Gravidanza, allattamento
- Crescita e sviluppo negli adolescenti
- Sport agonistico
- Donazioni regolari di sangue

Forte perdita di sangue

- Dopo un parto
- Forti mestruazioni
- Sanguinamenti cronici (p.es. del tratto gastrointestinale)
- Dopo un'operazione con forte emorragia

Assunzione insufficiente con l'alimentazione

- Alimentazione non equilibrata
- Alimentazione vegetariana
- Disturbi della digestione
- Dopo un'operazione allo stomaco

Malattie croniche

- Infiammazioni gastrointestinali (p.es. morbo di Crohn)
- Malattie cardiache croniche
- Tumori
- Disturbi delle funzioni renali

Come si può compensare la carenza di ferro?

Se nel vostro caso il medico ha accertato una carenza di ferro, egli sceglierà insieme a voi la terapia ottimale.

Modifica dell'alimentazione

Una lieve carenza di ferro può essere compensata con una modifica o un adeguamento dell'alimentazione, soprattutto se non vi sono problemi di assorbimento del ferro nel tratto digestivo e non è presente alcuna malattia cronica. Spesso la carenza di ferro viene però riconosciuta solo tardi, motivo per cui in molti casi la modifica alimentare da sola non è più sufficiente per contrastarla.

Terapia orale a base di ferro

Dopo la diagnosi di una carenza di ferro, se non vi sono seri motivi contrari, il primo approccio terapeutico consiste in un trattamento con compresse, capsule o succhi a base di ferro: la cosiddetta terapia orale a base di ferro. Questi preparati possono coprire il maggiore fabbisogno di ferro, ma devono essere assunti per varie settimane se non mesi per rifornire nuovamente le riserve di ferro esaurite.

Terapia endovenosa a base di ferro

Il modo più rapido per rifornire le riserve di ferro esaurite consiste nella somministrazione di preparati di ferro direttamente in una vena. Per questa via diretta il ferro è immediatamente disponibile per l'organismo. La quantità necessaria di ferro viene calcolata dal vostro medico e può essere somministrata con un trattamento unico o con pochi trattamenti.



Di che cosa occorre tener conto per la terapia?

Oltre alla dose di ferro ottimale si tratta soprattutto di chiarire le cause della carenza di ferro. Può essere presente una malattia di base che dovrà essere assolutamente curata contemporaneamente.

Dopo la terapia a base di ferro dovrà essere eventualmente svolto un controllo successivo per valutare il successo della terapia. In base a questo risultato il vostro medico può decidere sulle ulteriori fasi della terapia. In molti casi (quando non è presente una malattia di base cronica) un unico ciclo di terapia risulta sufficiente per lungo tempo.



FIACCHEZZA, STANCHEZZA, MALESSERE MORALE

La causa può essere una carenza di ferro!

In Svizzera il 15-25% delle donne in età fertile è colpito da carenza di ferro. Negli uomini la percentuale è più bassa. Con l'età avanzata il rischio di una carenza di ferro aumenta a causa della cattiva alimentazione o della maggiore frequenza di malattie croniche.

Quali possono essere le conseguenze di una carenza di ferro?

Se la carenza di ferro non viene corretta in tempo, oltre ai sintomi già citati si svilupperà prima o poi un'anemia da carenza di ferro. Spesso i pazienti si recano dal medico solo quando l'anemia è ormai già conclamata.

Come si può accertare la presenza di una carenza di ferro?

Se si sospetta di una carenza di ferro sulla base dei sintomi elencati, il medico può accertarla o escluderla rapidamente con un semplice test del sangue. I parametri determinanti a questo scopo sono la ferritina o la saturazione della transferrina.

Se la carenza di ferro viene confermata, è importante che venga esclusa una possibile malattia di base.

Su www.check-ton-fer.ch/www.check-dein-eisen.ch
troverete ulteriori informazioni sulla carenza di ferro



11/17/12 11:14

Il vostro partner per la terapia a base di ferro

Il contenuto delle immagini servono unicamente a scopo illustrativo - tutte le persone ritratte sono modelli.

Vifor AG
Route de Moncor 10
1752 Villars-sur-Glâne

