

## I nostri esperti rispondono...

*Sono andata dal mio medico e ho scoperto di essere **anemica**. Quali sono gli alimenti che devo privilegiare nella dieta?*

Laura - Belluno



Risponde:

**Dott. Raffaele Tartaglione**

Istituto di Ematologia - Complesso Integrato Columbus-  
Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma.

**Si definisce anemia** la riduzione della quantità totale di emoglobina presente nel sangue circolante. Sintomi dell'anemia sono: pallore della cute, stanchezza, affanno dopo piccolo sforzo, cardiopalmo, scarsa resistenza alla fatica, cefalea, riduzione delle capacità di concentrazione e di memoria.

La **diagnosi** di anemia si basa sull'effettuazione dell'emocromo completo. Le anemie di più frequente riscontro sono le anemie da perdita acuta (ad esempio quelle che possono scaturire da un'emorragia improvvisa) o da insufficiente assorbimento e/o apporto con la dieta, di ferro e vitamine. Un insufficiente apporto di ferro, vitamina B12 o acido Folico è da ricercare spesso nelle cattive abitudini alimentari; il più delle volte è sufficiente modificarle per assistere alla scomparsa della anemia.

Questi elementi sono presenti massimamente nella **carne**; la carne rossa ne contiene in maggior quantità rispetto alla bianca. Sono inoltre presenti nei **legumi**, nella **frutta secca**, e nei **vegetali verdi**. L'**uovo** contiene una buona quantità di ferro. Le diete vegetariane molto rigide o non ben equilibrate possono causare l'insorgere di una anemia. **Alcool, caffè e tè** diminuiscono considerevolmente l'assorbimento del ferro.

La terapia delle anemie va impostata e prescritta dal medico, meglio se specialista ematologo, e deve mirare al corretto riconoscimento delle cause della anemia ed alla eventuale correzione farmacologica.

L'assunzione incongrua del ferro e della vit. B12 può addirittura rivelarsi dannosa e/o pericolosa.