

Scuola di Alimentazione Consapevole

Direttore Prof Pier Luigi Rossi segreteria 0575 / 401170

CHECK-UP ANEMIA

EMOCROMO con Formula leucocitaria

SIDEREMIA

TRANSFERRINA

FERRITINA

VITAMINA B12

ACIDO FOLICO

E' primavera, il corpo umano va incontro ad una sindrome di adattamento al cambiamento stagionale e dell'ora legale. In passato c'era una buona norma salutistica: fare una "cura ricostituente" nei mesi di marzo e aprile. Il corpo umano è sincronizzato sul sole, sulla durata e intensità della luce solare. E' salutare fare un check-up anemia per verificare il proprio stato di salute. E' un esame semplice, ma davvero di primaria importanza. Il nostro organismo contiene circa 4 grammi di ferro, è il minerale principale "ricostituente- tonico" del nostro organismo.

La carenza di ferro (sideropenia) è attualmente la più diffusa patologia legata alla alimentazione. E' la concentrazione di emoglobina nel sangue a determinare la comparsa di anemia. La emoglobina è una proteina complessa che lega più del 70% del ferro contenuto all'interno del nostro organismo. La carenza di ferro causa una riduzione della produzione di emoglobina collocata all'interno dei globuli rossi. Questi vengono prodotti all'interno del midollo osseo e hanno un colore rosso proprio per la presenza della emoglobina. Un globulo rosso vive in media circa 120 giorni, poi ormai logorato nella sua struttura viene rimosso dal sangue e scomposto in altre molecole. La funzione primaria dei globuli rossi è di trasportare ossigeno dai polmoni a tutte le cellule e assumere dalle stesse cellule l'anidride carbonica per portarla agli alveoli dei polmoni per essere espirata al di fuori del corpo umano. Ma non solo il numero dei globuli rossi a condizionare la comparsa di anemia. Esistono varie forme di anemia.

Tre sono le cause principali di carenza di ferro

- insufficiente introduzione di questo minerale con la alimentazione giornaliera
- ridotto assorbimento del ferro nell'intestino tenue, a causa di alterata funzionalità dello stomaco e dei villi intestinali
- emorragie naturali e patologiche

Una carenza di ferro e di emoglobina causa sintomi di astenia profonda, senso di stanchezza continua, ridotta concentrazione, perdita di memoria e altre capacità cognitive, nonché varie alterazioni cellulari. Questi sintomi sono dovuti alla ridotta ossigenazione delle cellule. Una carenza di ferro predispone all'aumento di peso corporeo con accumulo di massa grassa per la ridotta ossigenazione cellulare. Per "bruciare" un solo grammo di grasso occorrono ben due litri di ossigeno. Se l'ossigeno è carente in presenza di anemia con emoglobina bassa e ridotta presenza di ferro, l'ossigenazione cellulare è insufficiente e pertanto il metabolismo cellulare è "spento". Una candela sotto una campana di vetro si spegne in assenza di ossigeno! Così succede almeno nel 30 % delle persone. L'ossigeno arriva ai tessuti legato al ferro della emoglobina contenuta nei globuli rossi. Il ferro non fornisce alcuna Caloria, ma guai se manca. Il cibo non è solo Calorie, ma soprattutto MOLECOLE nutrienti necessarie per il buon funzionamento di tutto l'organismo. Ad ogni età! Per questa considerazione ho chiamato il metodo di alimentazione consapevole DIETA MOLECOLARE.

Il ferro è un esempio di come noi non mangiamo le Calorie, ma le Molecole contenute negli alimenti. Ho allegato una scheda di alimenti con il loro contenuto in ferro. Il ferro psi trova negli alimenti in due forme chimiche:

- ferro eme contenuto nella carne rossa, bianca, pesci
- ferro non eme contenuta nei vegetali, cereali, legumi, frutta, cacao amaro, uova.

Il ferro eme della carne è assorbito meglio del ferro degli alimenti vegetali e delle uova, ma dobbiamo avere attenzione a non introdurre un eccesso di ferro eme perché questa condizione contribuisce alla formazione di radicali liberi dell'ossigeno all'interno dei globuli rossi facendoli invecchiare e degenerare prima. Non è salutare avere nel sangue e nell'organismo un eccesso di ferro eme, quindi è necessario mangiare in prevalenza alimenti di origine vegetale.

Per fare diagnosi di anemia occorre fare un preciso check-up

L'emocromo con formula leucocitaria è l'esame fondamentale, capace di dare primarie informazioni: dose di emoglobina (in sigla Hb), numero e volume dei globuli rossi, ematocrito, numero dei globuli bianchi, piastrine. Occorre tenere sempre presente il rischio della **inversione della formula leucocitaria**, che si verifica quando i linfociti sono superiori ai granulociti. In questo caso occorre fare ulteriori esami più approfonditi, come ogni medico sa.

La **sideremia** indica la concentrazione di ferro presente all'interno del sangue.

La **transferinemia** indica il ferro legato alla proteina transferrina che porta legato il ferro dal fegato (organo principale di deposito del minerale al midollo osseo luogo di produzione dei globuli rossi).

La **ferritina** indica l'entità del ferro di deposito contenuto in prevalenza nel fegato. Un suo valore basso sta a significare una grave e protratta carenza di ferro. Un valore elevato è indice di un'eccessiva introduzione di ferro con la alimentazione oppure una alterata funzionalità del fegato oppure altre patologie gravi.

Nella produzione dei globuli rossi all'interno del midollo osseo partecipano con un importante ruolo due vitamine: **vitamina B12 e acido folico**.

La carenza di queste causa anemia! Pertanto una persona con anemia oltre a porre attenzione alla dose giornaliera di ferro, occorre che introduca la giusta quantità giornaliera di vit. B12 e acido folico. Senza di queste non potrà mai guarire dalla anemia. Assumere ferro come integratore senza la B12 e acido folico non si ha alcun effetto sulla anemia.

L'acido folico, come indica il nome, è contenuto in prevalenza nei vegetali a foglia verde. La cottura dei vegetali distrugge questa vitamina. Quindi la verdura va mangiata cruda, fresca di stagione per ottenere minerali e vitamine essenziali per la salute dell'intero organismo, per guarire dalla anemia. La verdura ha un suo rilevante ruolo nella dieta molecolare proprio per il suo valore nutrizionale. I minerali e le vitamine sono molecole essenziali perché l'organismo deve assumerle con la alimentazione giornaliera. Il corpo umano non può produrre minerali e vitamine. Il 4% del peso corporeo è dato dai minerali! Tra questi anche il ferro.

La carenza di vitamina B12 può essere causata da una errata alimentazione oppure da una ridotta acidità gastrica (presenza di gastrite) con blocco di produzione di una proteina secreta dalla mucosa dello stomaco, chiamata **"fattore intrinseco"**. Senza questa proteina la vitamina B12 non può essere assorbita dalla mucosa dell'intestino tenue, con comparsa di anemia megaloblastica (elevato volume dei globuli rossi). Prendere farmaci anti-acidità gastrica causa ridotto assorbimento di B12.

Dosi generose di alcool causano carenza di vitamina B12, con sviluppo di patologie al sistema nervoso, polineuropatia, patologie cerebrali, oltre a causare anemia. La conoscenza del suo valore nel sangue orienterà verso la alimentazione più corretta e verso una terapia con farmaci e integratori da realizzare per guarire dalle varie patologie, anemia compresa!

DOSE GIORNALIERA DI FERRO

Il fabbisogno giornaliero di ferro è
uomo adulto e donna in età menopausale 10 mg / giorno
donna in età fertile 30 mg / giorno
adolescenza ragazzi 12 mg / giorno
adolescenza ragazze 18 mg / giorno

CONTENUTO di FERRO (mg/100 gr) ALIMENTI

CEREALI

Germe di grano.....	10
Farina di soia.....	6,9
Muesli.....	5,6
Fiocchi di avena.....	5,2
Farina di avena.....	4,2
Fette biscottate.....	3,8

Riso parboiled.....	2,9
Cornflakes.....	2,8
Mais.....	2,4

LEGUMI

Soia,semi.....	8,4
Fagioli.....	6,7
Ceci.....	6,1
Lenticchie.....	5,1
Fave sgusciate.....	5
Piselli.....	4,5

CARNE

Cavallo.....	3,2
Petto di tacchino.....	2,5
Vitello.....	2,3
Vitellone magro.....	2,3
Bovino adulto magro.....	2,3
Maiale magro.....	2,3
Oca.....	1,7
Pollo.....	1,5
Piccione.....	1,5
Coniglio.....	1,3

SALUMI

Salsiccie di suino secca.....	4,3
Salsiccia di suino fresca.....	2,8
Mortadella di suino.....	2,5
Salame (tipo Milano).....	2,3
Mortadella di bovino e suino.....	2,2

PESCI

Cozza.....	5,8
Acciuga.....	2,8
Baccalà ammollato.....	2,3
Cefalo muggine.....	2,3
Sgombro.....	2,1
Gambero.....	1,8
Sarda.....	1,8
Tonno.....	1,3
Dentice.....	1,2
Rombo.....	1,2
Palombo.....	1

Razza.....1
Trotta.....1

UOVA di gallina.....2,5

DOLCI

Cioccolata fondente.....5,0
Crema di nocciole e latte.....3,0
Cioccolato al latte.....3,0
Torrone alle mandorle.....3,0
Gelato artigianale.....3

ALIMENTI VARI

Tè (foglie).....15
Cacao amaro in polvere..... 14,3
Lievito di birra.....4,9
Mandorle dolci.....4,6
Fichi.....

Prof Pier Luigi Rossi

Medico Specialista in Scienza della Alimentazione