
Il ferro

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il nostro corpo va sempre rifornito di ferro perché questo elemento è il componente essenziale dell'emoglobina.

Il nostro corpo va sempre rifornito di ferro perché questo elemento è il componente essenziale dell'emoglobina (pigmento dei globuli rossi) che trasporta l'ossigeno dai polmoni a tutto l'organismo.

La carenza di ferro è causa di anemia che si manifesta con pallore e stanchezza, capogiri, polso debole e, nei casi di una certa gravità, respiro affannoso.

Il nostro corpo contiene circa 3-4 gr di ferro. Nei globuli rossi si trova l'80 per cento di tutto il nostro ferro.

Negli alimenti questo elemento si presenta sotto diverse forme. Il ferro contenuto nei cibi di origine animale viene facilmente assimilato, a differenza di quello dei cibi vegetali, ragione per cui un'alimentazione strettamente vegetariana favorisce stati di anemia.

Tra gli alimenti ricchi di ferro, facilmente assimilabile, primeggiano: il fegato ovino e quello bovino, le frattaglie e le carni rosse. Tra i cibi vegetali sono ricchi di ferro, ma di non facile assimilazione, i legumi, le nocciole, i fichi secchi e diverse verdure (rucola, radicchio verde ecc.).

L'assorbimento del ferro è inibito da ipocloridria (diminuzione della concentrazione di acido cloridrico a livello gastrico), dalla presenza dei fitati (della crusca e dei legumi) e da alcuni farmaci come gli antiacidi ed alcuni antinfiammatori (aspirina ecc.).

La dose giornaliera raccomandata per un adulto è di 12 mg; 18 mg per la donna in età fertile.