

ANEMIA

El hierro es un mineral presente en todas las células del organismo y que desarrolla numerosas funciones vitales. Un desequilibrio de hierro, ya sea por déficit o por sobrecarga, puede afectar a múltiples órganos. La anemia por deficiencia de hierro, también conocida como anemia ferropénica (reducción de los niveles de hierro en la sangre), puede estar motivada por la no absorción de hierro en el tracto digestivo, por sangrado crónico o por la ausencia de este mineral en la dieta. La última causa suele ser la causa más frecuente.

Los grupos de población con riesgo de carencia de hierro son los niños de 6 meses a 2 años, los adolescentes y las mujeres en edad fértil, durante el embarazo y la lactancia. También pueden desarrollar anemia las dietas vegetarianas estrictas y las hipocalóricas frecuentes. Aunque el tratamiento principal de la anemia ferropénica es la administración oral de hierro, también es recomendable aumentar la ingesta de alimentos ricos en este nutriente y asegurar su máxima absorción.

Suplementos de hierro

Si se toman suplementos de hierro, es recomendable ingerirlos:

- Entre comidas, ya que la absorción aumenta cuando el estómago está vacío.
- Acompañados de zumo de naranja, porque la vitamina C favorece la conservación del hierro e incrementa la absorción.

Hierro de origen animal o vegetal

El hierro que ingerimos a través de la alimentación puede ser de origen animal (hemo) o vegetal (no hemo). El tipo de hierro que mejor se absorbe es el de origen animal que contienen las carnes rojas, el pavo, el conejo, hígado, el pescado (sardina, pescadilla, lubina, rape), los crustáceos (almejas, chirlas, berberechos, mejillones) y la yema de huevo.

Los alimentos de origen vegetal ricos en hierro son las verduras de hoja: espinacas, acelgas, lombarda, perejil, y las legumbres. Dentro de los frutos secos, los más ricos en hierro son los pistachos y las pipas de girasol. Este hierro de origen vegetal se absorbe en poca cantidad porque los vegetales contienen sustancias que lo dificultan: el ácido fítico (presente en lentejas, garbanzos y cereales integrales), el ácido oxálico (contenido en espinacas, acelgas, coles, espárragos y chocolate), los taninos (se hallan en el té, el café y los vinos).

El hierro en otros nutrientes

La vitamina C, presente en los cítricos (naranja, mandarina, kiwi, pomelo, fresa), el tomate, el pimiento y el perejil, ayuda a la absorción del hierro. Por ello, para subir los niveles de hierro se recomienda combinar unos garbanzos con ensalada de tomate y pimiento o unas lentejas con una naranja de postre.

Otro dato a tener en cuenta a la hora de diseñar para combatir la anemia ferropénica es no abusar de los productos con calcio, ya que este mineral puede disminuir su absorción de hierro.

Consejos prácticos

- Combinar en un mismo plato una carne o pescado con un alimento vegetal rico en hierro.
- Añadir perejil y limón exprimido a los aliños de las verduras, las carnes y los pescado.
- Tomar de postre frutas frescas cítricas (naranja, mandarina, kiwi, fresa) o zumos de cítricos recién exprimidos.
- Reducir la ingesta de café, té, vino y vinagre.
- No abusar del consumo de pan integral, salvado y cereales integrales. Limitar el uso de suplementos de fibra
- Realizar una dieta variada en la que no falte cualquier tipo de carne (especialmente ternera y cordero), almejas, mejillones, legumbres, frutos secos y verduras de hoja verde.
- Separar el aporte de lácteos (leche, yogur, queso) de las comidas principales ricas en hierro.
- Favorecer el consumo de alimentos enriquecidos en hierro, como los cereales de desayuno.