

## Carenza di ferro: fai attenzione a questi sintomi evidenti

Il ferro è un minerale che ha un ruolo importantissimo per la salute e il benessere generale. Aiuta a produrre i globuli rossi e a mantenere un sistema immunitario sano; quindi, assumere una quantità sufficiente di ferro è essenziale, soprattutto per le donne.

Il corpo ha bisogno di ferro per produrre emoglobina, una proteina dei globuli rossi che permette loro di trasportare l'ossigeno attraverso i vasi sanguigni. Senza una quantità sufficiente di emoglobina, i tessuti e i muscoli non sono in grado di funzionare efficacemente, il che può portare all'anemia. Ma quali sono i sintomi che potrebbero segnalare una mancanza di ferro? Scorri la galleria per scoprirlo.

La forte stanchezza è il sintomo più comune della carenza di ferro, ma è anche il più difficile da individuare a causa di stili di vita frenetici e stressanti.

La carenza di ferro fa sì che una minore quantità di ossigeno raggiunga i tessuti, privando così l'organismo dell'energia di cui ha bisogno. Se la stanchezza si unisce alla sensazione di debolezza, irritabilità o incapacità di concentrarsi, è possibile che sia legata a una carenza di ferro

**Pallore**

L'emoglobina conferisce al sangue il suo colore rosso, il che significa anche che conferisce alla pelle la sua tonalità rosata. Pertanto, bassi livelli di questa proteina possono far apparire la pelle pallida.

È facile da individuare se si ha una carnagione chiara. Ma a prescindere dalla tonalità della pelle, se l'interno delle labbra, le gengive e l'interno delle palpebre inferiori sono meno rossi del solito, la causa potrebbe essere un basso livello di ferro.

La carenza di ferro può indurre a sentirsi ancora **più ansiosi**. La mancanza di ossigeno accelera il sistema nervoso simpatico, che è come il pedale del gas del corpo.

Inoltre, poiché la carenza di ferro può far **battere il cuore**, è facile sentirsi in modalità d'emergenza anche quando si hanno tutte le ragioni per sentirsi rilassati.

Se non riuscite a smettere di muovervi, è probabile che dobbiate controllare i vostri livelli di ferro, poiché circa il 15% delle persone affette dalla sindrome delle gambe senza riposo presenta una carenza di ferro. Quanto più bassi sono i livelli di ferro, tanto più gravi sono i sintomi.

Non importa quanto profondamente si respiri, se i **livelli di ossigeno** sono bassi, è facile sentire mancanza d'aria. E questo può essere un sintomo di carenza di ferro.

Se vi accorgete che vi manca il fiato anche quando fate cose che normalmente riuscireste a fare bene, come salire le scale o fare il vostro solito allenamento, la causa potrebbe essere una carenza di ferro

La carenza di ferro rallenta la funzione della **tiroide** e ne blocca gli effetti di stimolo del metabolismo. L'ipotiroidismo viene spesso trascurato, il che significa che molte persone non sanno nemmeno di avere una disfunzione della tiroide

Quindi, se notate bassi livelli di energia, aumento di peso o anche un abbassamento della temperatura corporea, parlatene con il vostro medico, perché potrebbero essere segni di una tiroide poco attiva.

Sebbene le cause del **mal di testa** siano molteplici, il mal di testa frequente può essere un sintomo di carenza di ferro, soprattutto in chi ha il ciclo mestruale.

Un organismo con carenza di ferro dà la priorità all'apporto di ossigeno al cervello prima di preoccuparsi degli altri tessuti. In risposta, le arterie cerebrali possono gonfiarsi, causando mal di testa.

Anche se l'apporto di ferro nella dieta è sufficiente, la **celiachia** e le **malattie infiammatorie** intestinali possono causare problemi di assorbimento dei nutrienti, compreso il ferro.

Queste patologie causano infiammazioni e danni al tratto digestivo. Se vi è stata diagnosticata una di queste malattie, parlate con il vostro medico di come aumentare l'apporto di ferro.

Nelle donne, la prima causa di carenza di ferro è il **ciclo mestruale** troppo abbondante. Ciò significa che perdono troppo sangue, ne sostituiscono circa la metà e ne perdono di nuovo troppo il mese successivo.

Le mestruazioni dovrebbero riempire solo due o tre cucchiaini ogni mese. Per verificarlo, provate a fare il test dell'assorbente. Se dovete cambiare un assorbente più di ogni due ore, rivolgetevi a un ginecologo.

Non tutto il ferro è uguale. Il corpo assorbe il ferro eme, che proviene da carne, pollame e pesce, da due a tre volte più efficacemente del ferro non eme proveniente dai vegetali.

La buona notizia è che si può comunque assumere una quantità sufficiente di ferro con un'attenta pianificazione dei pasti. Le verdure a foglia scura, i cereali integrali e i legumi sono tutti ricchi di ferro. Per aumentarne l'assorbimento, abbinateli a cibi ricchi di vitamina C come peperoni, bacche e broccoli.

Un cuore sovraccarico può finire per soffrire di battiti irregolari, ingrossamento e persino insufficienza cardiaca. Ma perché la situazione diventi così grave, è probabile che si debba soffrire di anemia da carenza di ferro per molto tempo.

Tuttavia, se si soffre di **problemi cardiaci**, è importante controllare i livelli di ferro.

Un basso livello di ferro può ridurre i livelli di mioglobina, una proteina presente nei globuli rossi che favorisce la salute dei muscoli, compresi quelli che compongono la lingua. La lingua può diventare dolente, infiammata e stranamente liscia.

Non fatevi prendere dal panico se ci sono alcuni capelli nello scarico. La maggior parte del cuoio capelluto perde circa 100 capelli in una buona giornata. Ma se notaste una quantità insolita di perdita di capelli, potrebbe essere un sintomo di carenza di ferro.

La carenza di ferro, soprattutto quando si trasforma in anemia vera e propria, può causare la caduta dei capelli. Questo perché il corpo entra in modalità di sopravvivenza e incanala l'ossigeno per supportare le funzioni vitali invece di mantenere intatti i capelli.

Il fabbisogno di ferro non è univoco, soprattutto per le donne. La quantità dipende dall'età, dall'eventuale gravidanza, dall'intensità delle mestruazioni e anche dal peso. È meglio rivolgersi a un professionista per sapere quali alimenti o integratori fanno al caso vostro.