

Consigli dietetici per aumentare l'apporto di ferro con l'alimentazione

L'assorbimento di ferro avviene in gran parte nel primo tratto del tubo digerente (duodeno e digiuno) ed è dipendente da diversi fattori: l'integrità della mucosa intestinale e l'acidità del succo gastrico risultano essere di rilevante importanza (limitare pertanto l'uso di antiacidi per lunghi periodi).

Possiamo distinguere due forme principali di ferro negli alimenti:

- **Ferro eme:** costituisce circa il 40% del ferro contenuto nei cibi carnei. Esso è altamente assorbibile (la quota assorbita varia dal 20 al 40%).
- **Ferro non-eme:** costituisce circa il 60% del ferro contenuto negli alimenti di origine animale ed il 100% del ferro contenuto negli alimenti di origine vegetale, nel latte e nei suoi derivati. Esso risulta essere poco assorbibile (la quota assorbita varia dal 2 al 20%). L'assorbimento è influenzato dalla presenza, negli alimenti o nell'alimentazione quotidiana, di fattori favorenti o inibenti l'assorbimento.

FATTORI FAVORENTI	FATTORI INIBENTI
Acido citrico contenuto nel succo di limone	Tannini contenuti soprattutto nel caffè e nel tè
Vitamina C contenuta soprattutto in: peperoni, pomodori, arance, clementine, fragole, kiwi, limoni, mandaranci, mandarini, melone, pompelmo, ribes.	Fitati contenuti soprattutto in: cereali integrali, legumi, cacao in polvere
	Ossalati contenuti soprattutto in: bietole, spinaci, cavoli, cavoifiori, broccoli, cereali, cacao in polvere

Consigli:

- Preferire gli alimenti che risultano essere fonte di ferro variando la loro frequenza settimanale
- Utilizzare il succo di limone come condimento sia sugli alimenti di origine vegetale che animale
- Incrementare il consumo di frutta e verdura ricche di vitamina C
- Evitare di consumare caffè o tè in concomitanza dei pasti; eventualmente preferire caffè decaffeinato e tè deteinato
- Limitare l'associazione degli alimenti fonte di ferro con gli alimenti contenenti fitati e ossalati o prodotti integrali poiché interferiscono sull'assorbimento del ferro

LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI RACCOMANDATI DI FERRO Redatti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (revisione 1996)

CATEGORIA	ETA' (anni)	FERRO (mg)
Lattanti	0,5 - 1	7
Bambini	1 - 3	7
	4 - 6	9
	7 - 10	9
Maschi	11 - 14	12
	15 - 17	12
	18 - 29	10
	30 - 59	10
	> 60	10
Femmine	11 - 14	12-18 (*)
	15 - 17	18
	18 - 29	18
	30 - 59	18
	> 60	10
Gestanti		30 (**)
Nutrici		18

(*) Il livello di assunzione raccomandato di ferro è di 18 mg nelle adolescenti mestruate; 12 mg nelle altre.

(**) L'apporto di ferro in gravidanza che corrisponde alla minore morbosità e mortalità fetale e neonatale è tale da non poter essere facilmente coperto con un'alimentazione equilibrata per cui si consiglia una supplementazione.

CONTENUTO DI FERRO espresso in mg per 100 g di alimento al netto degli scarti

CARNI FRESCHE	Ferro (mg/100g)
Rana	6,0
Cavallo	3,9
Vitello	2,3
Agnello	1,8
Oca	1,8
Gallina	1,6
Maiale (coscio)	1,6
Faraona (coscio)	1,5
Bovino adulto	1,5

CARNI FRESCHE	Ferro (mg/100g)
Maiale (lombo - spalla)	1,3
Tacchino (fuso - coscio)	1,0
Pollo (fuso - coscio)	1,0
Coniglio	1,0
Capretto	1,0
Tacchino (fesa)	0,8
Faraona (petto)	0,8
Maiale (bistecca)	0,8
Pollo (petto)	0,4

- Per quanto riguarda le carni bianche (maiale, coniglio, agnello, capretto, specie avicole) è preferibile consumare i tagli più ricchi di tessuto muscolare (coscio, fuso, sovracoscio) poiché contengono quantitativi di ferro maggiori che, in alcuni casi si avvicinano o si equiparano al contenuto di ferro delle carni rosse.

FRATTAGLIE	Ferro (mg/100g)
Milza di bovino	42,0
Fegato di suino	18,0
Fegato di ovino	12,6
Fegato di equino	9,0
Fegato di bovino	8,8
Rene di bovino	8,0
Polmone di bovino	6,7

FRATTAGLIE	Ferro (mg/100g)
Cuore di suino	5,3
Cuore di ovino	5,0
Cuore di equino	5,0
Cuore di bovino	4,6
Trippa di bovino	4,0
Cervello di bovino	3,6
Lingua di bovino	2,8

CARNI TRASFORMATE E CONSERVATE	Ferro (mg/100g)
Bresaola	2,4
Speck	1,6
Prosciutto crudo	1,1
Prosciutto cotto	0,8

UOVA DI GALLINA	Ferro (mg/100g)
Tuorlo	4,9
Intero	1,5
Albume	0,1

PRODOTTI DELLA PESCA	Ferro (mg/100g)
Corvina	14,4
Ostrica	6,0
Cozza	5,8
Mormora	5,6
Scorfano	5,5
Pagello, Salpa	4,3
Occhiata	4,2
Boga, Spigola	4,1
Stoccafisso secco	3,3
Acciuga	2,8
Baccalà ammollato	2,3
Trota	2,0

PRODOTTI DELLA PESCA	Ferro (mg/100g)
Cefalo muggine, Sarda, Gamberi	1,8
Polpo	1,5
Tonno	1,3
Dentice, Rombo, Sgombro	1,2
Triglia, Luccio	1,1
Carpa, Stoccafisso, Palombo, Tinca	1,0
Aringa, Sugarello	0,9
Sogliola, Seppia, Aragosta	0,8
Merluzzo, Nasello, Salmone	0,7
Stoccafisso ammollato	0,6
Calamaro	0,2

- In caso di ipercolesterolemia: evitare il consumo di frattaglie, carne rossa, salumi, tuorli d'uovo, crostacei e molluschi, cocco essiccato poiché tali alimenti sono ricchi di colesterolo. In tal caso è consigliabile aumentare il consumo di pesce.

**Consigli dietetici per aumentare
l'apporto di ferro**

LEGUMI	Ferro (mg/100g)
Fagioli secchi	8,9
Lenticchie secche	8,0
Soia secca	6,9
Ceci secchi	6,4
Piselli secchi	4,5

LEGUMI	Ferro (mg/100g)
Fagioli freschi	5,0
Piselli freschi	1,7
Fave fresche	1,7
Fagiolini	0,9

- Limitare il consumo di legumi poiché in essi sono contenuti fitati, nonostante possano considerarsi una fonte di ferro di origine vegetale

FRUTTA	Ferro (mg/100g)
Pistacchi	7,3
Anacardi	6,0
Pesche secche	6,0
Albicocche secche	5,0
Prugne secche	3,9
Cocco essiccato	3,6
Arachidi	3,5

FRUTTA	Ferro (mg/100g)
Uva secca, Nocciole	3,3
Fichi secchi, Mandorle	3,0
Datteri	2,7
Noci	2,3
Pinoli	2,0
Olive	1,6

- La frutta secca o oleosa dovrà essere limitata in caso di : diabete, sovrappeso, ipertrigliceridemia

ERBE AROMATICHE ESSICcate	Ferro (mg/100g)
Timo	123,6
Maggiorana	82,7
Origano	44
Alloro	43
Rosmarino	29,3
Salvia	28,1

SPEZIE	Ferro (mg/100g)
Cumino	66,4
Cannella	38,1
Pepe	28,9
Paprika	23,6

- Le erbe aromatiche e le spezie possono essere utilizzate per insaporire le pietanze con lo scopo di limitare l'uso di sale da cucina. Inoltre, il loro costante utilizzo nell'alimentazione può contribuire a raggiungere il fabbisogno giornaliero di ferro di cui ciascun individuo necessita.