



STUDIO PEDIATRICO

ARCOBALENO



DIETA PER BAMBINI CON ANEMIA FERRO CARENZIALE



Il ferro che si trova negli alimenti di origine animale è il ferro **EME** che viene assorbito più facilmente dal nostro intestino. Negli alimenti di origine vegetale troviamo il ferro **NON EME**; l'assorbimento di quest'ultimo è favorito dall'assunzione di vitamina C all'interno dello stesso pasto. Se il ferro viene combinato con la vitamina C o il rame, viene assorbito con maggiore facilità.

In generale l'assorbimento del ferro è influenzato positivamente da tutti gli alimenti che, stimolando le secrezioni dello stomaco, contribuiscono a mantenere elevata l'acidità dell'ambiente digestivo; anche la Vitamina A, il complesso B, il rame e la cisteina sono in grado di far assorbire di 2 o 3 volte in più il ferro non eme presente nella verdura.

Per quanto riguarda la **vitamina B12** e l'**acido folico**, occorre ricordare che la prima si trova solo negli alimenti di origine animale mentre il secondo in prevalenza nel mondo vegetale; entrambi sono sensibili al calore e durante la cottura oppure durante la conservazione o preparazione industriale degli alimenti il loro contenuto può andare perso con una percentuale che varia dal 10% al 50%.

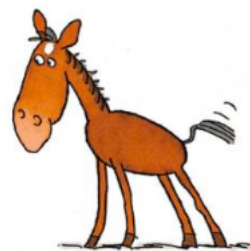
Non esistono alimenti controindicati in corso di anemia ma alcune sostanze presenti negli alimenti (tannini, fibre, calcio...) possono interferire, se assunti in concomitanza e in grandi concentrazioni, con l'assorbimento del ferro, pertanto occorre prestare molta attenzione ai corretti abbinamenti tra gli alimenti.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Thè e cioccolato per il loro contenuto di tannini
- Cereali integrali ricchi in fibre.
- Latte e derivati.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- **Carne** di tutti i tipi, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile (Frattaglie e carni di cavallo possono salire a contenuti tra 5 e 8 mg/100 grammi di alimento crudo già pronto per il consumo).
- **Bresaola**
- **Pesci** come tonno, merluzzo e salmone ricchi di ferro nella forma facilmente assorbibile; contengono anche vitamine e micronutrienti importanti per l'assorbimento del ferro non eme e sono buona fonte di vitamina B12.
- **Molluschi**. Importante fonte di vitamina B12 e ricchi in rame.
- **Uova** (In particolare il tuorlo contiene ferro tra 5 e 8 mg /100 grammi di alimento crudo già pronto per il consumo). Inoltre sono buona fonte di vitamina B12 e rame.



- **Legumi**, ricchi di ferro seppur in forma meno assorbibile e ricchi di acido folico. Tra i più ricchi di ferro troviamo ceci, fagioli secchi, lenticchie. Fagioli e soia sono anche tra gli alimenti più ricchi di acido folico come le fave e i legumi secchi
- **Cereali e derivati**. Discreto contenuto di ferro in forma meno assorbibile ma ottima fonte di rame; associare a legumi come piatto unico per migliorarne l'assorbimento. Limitare il consumo di quelli integrali poiché ricchi in fibre.
- **Verdure**, seppur contenenti ferro in forma meno assorbibile. Quelli con maggior quantitativo sono: fiori di zucca, peperoni, spinaci. Per migliorare l'assorbimento del ferro non eme: peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga contengono vitamina C; carota e zucca vitamina A come le verdure giallo-arancioni e quelle verde brillante. Quelle con maggior contenuto di acido folico sono asparagi, barbabietole rosse, broccoli, cicoria, catalogna, cavoletti di Bruxelles, cime di rapa, funghi, rucola, scarola, spinaci, cavolo cappuccio, cavolfiore, lattuga, porri, zucchine che sono anche un'ottima fonte di antiossidanti
- **Frutta**. La frutta secca, farinosa e oleosa e la frutta conservata sono fonte di ferro. La frutta secca in guscio contiene inoltre rame che ne favorisce l'assorbimento. Agrumi, kiwi, uva sono ricchi in vitamina C fondamentale per l'assorbimento di ferro. Albicocche e in generale la frutta di colore giallo arancione rappresentano una buona fonte di vitamina A.

