

ANEMIA

¿Qué es una anemia ferropénica?

Se produce una anemia ferropénica cuando la hemoglobina disminuye por debajo de un cierto límite y se reduce la cantidad de hierro disponible. La anemia ferropénica es la forma más común de anemia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el déficit de hierro es la causa más frecuente de deficiencias nutricionales en todo el mundo, y la primera causa de anemia.

¿Qué es el hierro?

El hierro es un mineral que se encuentra en el organismo en una cantidad total de unos cinco gramos. La mayor

parte de esta cantidad se encuentra en la hemoglobina (glóbulos rojos), mientras que el resto se encuentra repartido entre el hígado, el bazo y la médula ósea. El hierro es un componente fundamental de la hemoglobina

cuya función es la de transportar el oxígeno, esencial para el desarrollo de los tejidos y las células.

¿Qué síntomas puede producir una anemia ferropénica?

La carencia de este importante mineral causa una gran variedad de síntomas, que se resumen en un aumento del

riesgo de padecer infecciones, una sensación permanente de fatiga e irritabilidad. Las personas anémicas parecen siempre cansadas, presentan palidez, debilidad del cabello y las uñas y pueden padecer pérdida de concentración y disminución de la memoria

¿Quién puede padecer una anemia ferropénica?

El riesgo de padecer una anemia ferropénica se produce en todos los países, en todas las clases sociales y en

todas las edades y sexos, aunque los grupos de población más afectados son los niños y adolescentes, las mujeres en edad fértil y la tercera edad.

El grupo de las mujeres en edad fértil es el más afectado por la anemia ferropénica, frecuentemente debida a menstruaciones abundantes. Por otra parte, durante el embarazo y la lactancia aumenta la cantidad de hierro que el

organismo necesita, pudiéndose desarrollar una anemia. La tercera edad también puede padecer déficit de hierro,

principalmente causado por la disminución en la capacidad de absorción del mismo.

Necesidades diarias de hierro

Niños de 4 a 10 años	
Adolescentes	2
Adultos	2
Adultos Deportistas	2,5

Cantidades contenidas en los alimentos ricos en hierro (en mg por 100 g)

Cereales y derivados		Legumbres		Embutidos	
Galletas	2	Guisantes	6,7	Foigrás y patés	5,5
Harina de maíz	2	Judías secas	8,5	Lomo embuchado	3,7
Pan integral	2,5	Judías blancas	6,7	Chorizo	2,4
		Lentejas	7,1	Salchichón	2,4

Pescados y mariscos		Carnes		Vísceras	
Almejas	24	Perdiz-codorniz	7,7	Hígado	8
Caracoles	10,6	Caballo	7	Riñones	5,7
Mejillones	4,5	Hamburguesa	2,5		
Ostras	6,5				
Sardinas	3,2				

Verduras		Frutos secos		Otros	
Acelgas	3	Almendras	4,2	Cacao	4,4
Espinacas	4	Ciruelas pasas	2,9	Chocolate	2,2
Puré de patata	2,4	Higos secos	3	Turrón	2,1
		Nueces	2,3		