I segreti del ferro: energia, bellezza, desiderio, gusto di vivere

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono sempre stanca!». «Non ho mai voglia di fare niente». «Desiderio? Zero assoluto, nebbia in val Padana…». Almeno un milione e settecentomila donne in Italia hanno questi sintomi. E se il corpo e la mente non hanno energia, anche l'amore annaspa. Prima di pensare alla depressione psichiatrica, alla crisi coniugale o esistenziale, è meglio ripartire dai fondamentali: dalle ragioni del corpo, il nostro miglior amico. Se lui non è in forma, perché mancano uno o più dei "mattoni" chiave per la vita, non c'è gusto di vivere né di far l'amore. Una delle cause più trascurate, e più semplici da diagnosticare e curare, è l'anemia da carenza di ferro, rara negli uomini, molto frequente nelle donne.

Perché il ferro è così prezioso per la passione e il gusto di vivere? Perché consente il trasporto dell'ossigeno a tutti i tessuti, grazie all'emoglobina che lo contiene: senza ossigeno, non c'è energia per nulla! E' necessario per la mioglobina, costituente chiave dei muscoli: senza, è difficile muoversi e si hanno crampi dolorosi. Contribuisce alla sintesi della dopamina, neurotrasmettitore principe del desiderio e della motivazione a vivere, a fare e divertirsi (senza benzina anche la Ferrari sta ai box); del movimento, ma anche del pensiero logico-lineare, utile per attenzione, concentrazione, memoria. E della serotonina, che accende il buonumore e il sorriso, fin dal mattino (se non ci sono problemi familiari o esistenziali, chiaro).

Quando il ferro è basso, raddoppia la depressione (!) e il desiderio sessuale scompare. Mariti pensateci, prima di arrabbiarvi: un emocromo e una sideremia, che costano poco, e un ferro ben prescritti possono migliorare tanti scenari di coppia, con poca spesa e tanto risultato. Il ferro è anche amico della bellezza delle donne: quando è carente, i capelli sono fragili e senza energia (anche loro), si spezzano e cadono facilmente. Sono depressi e tristi, come la loro proprietaria. La pelle diventa secca e poco elastica, le unghie sono fragili, opache, con striature longitudinali. Ai lati delle labbra spesso compare una stomatite angolare, con taglietti e bruciore. La bocca è arrossata. Davvero, un donna anemica basta guardarla, per far la diagnosi. Basta chiederle: come sta? Ditemi: come fa una donna ad aver voglia di far l'amore quando si guarda allo specchio e le viene un colpo (crisi della "body image")? E, forse peggio, si sente triste, brutta e svuotata di energia (crisi del "body feeling")?

Quattro le cause principali, spesso combinate, da indagare subito: inadeguato apporto di ferro, per diete autogestite o carenti anche per ragioni economiche (la carne costa); insufficiente assimilazione (per gastriti: attente all'enterobacter pylori, ai malassorbimenti per celiachia, intolleranza al glutine e/o al lattosio, e/o infiammazione della parete del colon nella sindrome dell'intestino irritabile); perdite aumentate (per cicli abbondanti, ma anche per piccoli sanguinamenti cronici: gengivali, gastrici, intestinali e/o emorroidari); aumentati consumi, durante la crescita, in gravidanza e allattamento. Ogni bravo medico le dovrebbe considerare in pochi minuti.

L'onda lunga della carenza di ferro segna poi in modo drammatico sia gravidanza e puerperio, sia la salute del bambino. L'anemia aumenta il rischio di parto prematuro, di neonati sottopeso, di aumentata mortalità materna e infantile, di aumentate difficoltà di apprendimento nel bambino che possono protrarsi fino alla tarda adolescenza. E quante depressioni post parto, che

devastano la vita della donna, il rapporto madre-bambino e la sessualità della coppia hanno un cofattore importante in un'anemia non diagnosticata e non trattata?
In positivo, bisognerebbe prepararsi alla gravidanza, con opportuni esami e integratori, già prima di concepire. Acido folico per ridurre dell'83% il rischio di malformazioni di testa e colonna nel feto. Ferro e lattoferrina, che lo trasporta dentro le cellule, vitamina B12 e vitamina C, che ne ottimizzano l'uso. Partireste per un lungo viaggio senza preparazione, senza essere ben attrezzati? Il 50% delle gravidanze, in Italia, capita ancora "per caso". La gravidanza è un viaggio, che si prolunga nella vita e nella salute del figlio. La vita stessa è un viaggio. Controllare la benzina, il ferro, ogni tanto, è essenziale, soprattutto nelle donne.