Ferro: quanto mi manchi!

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

Il ferro è un grande amico della salute ad ogni età. Le donne in età fertile, dalla pubertà alla menopausa, sono le più vulnerabili alla sua carenza nel mondo ad alto reddito. Nel mondo a basso reddito, ma anche nelle famiglie povere di ogni nazione, sono i bambini il gruppo più a rischio: da una mamma anemica in gravidanza il bimbo non può ricevere il ferro necessario. Se poi l'alimentazione è carente di questo prezioso minerale, l'anemia comporta per i piccoli un prezzo molto alto, in termini di deficit di apprendimento e motori, che si prolungano oltre la pubertà.

Quando preoccuparsi? La letteratura scientifica è ricchissima di nuove ricerche che documentano sempre meglio le molteplici cause di carenza, ma anche i sintomi, addirittura impensati fino a poco fa, che la mancanza di ferro può causare. Vediamoli insieme, per un primo check-up di salute, di cui parlare poi con il proprio medico curante.

Nella donna, oltre a pensare allo "stress da rientro" dalle vacanze, è saggio sospettare una possibile carenza di ferro quando soffra di: scarsa energia vitale, persistente stanchezza e facile affaticabilità; umore in grigio se non franca depressione (che raddoppia nelle donne anemiche); difficoltà di attenzione, concentrazione, memoria, e di apprendimento; perdita del desiderio e dell'interesse sessuale; perdita di capelli, ma anche glossite, mucosite e piccole fissurazioni ai lati delle labbra ("commissure"). L'anemia da carenza di ferro aumenta anche i rischi ostetrici e perinatali nelle donne in gravidanza e nei neonati. Sintomi meno considerati, ma molto importanti per la salute, includono la sensazione di mancanza di fiato ("dispnea") non solo quando si fa sport, ma anche quando si cammini a un passo appena più veloce dell'abituale o si salgano le scale; i crampi durante l'attività fisica; la minore abilità motoria nello sport stesso: questo perché il ferro non serve solo all'emoglobina, contenuta nei globuli rossi per il trasporto dell'ossigeno, e alla mioglobina dei muscoli, ma è presente anche nel cervello. Lì contribuisce alla sintesi della dopamina, che aumenta in tutti noi la voglia di vivere, di fare sport, di amare, di conquistare un posto al sole, ma anche di muoverci e di farlo in modo ben coordinato. Anche le aree motorie del cervello hanno la dopamina come neurotrasmettitore principale. Purtroppo, le donne sportive sono spesso carenti di ferro ("anemia da sport"), perché hanno un alterato metabolismo di questo prezioso elemento. L'anemia da carenza di ferro ("sideropenica"), se non tempestivamente diagnosticata e trattata, causa poi un progressivo declino della performance, spesso responsabile di abbandoni dell'attività sportiva, come succede in tante giovani atlete, anche molto promettenti.

Meno noti, ma attualmente nel mirino di ricerche di avanguardia, ecco tre sintomi impensati fino a poco tempo fa:

1. la sindrome delle gambe senza riposo, in cui, soprattutto a letto, di notte, le gambe (e il loro proprietario/a) non trovano pace;
2. le neuropatie periferiche, in cui la persona colpita può avvertire difficoltà motorie e/o sensitive: formicolii ("parestesie"), sensazione di aghi o spilli, bruciore, dolore. Il contributo della carenza di ferro è di particolare interesse nelle neuropatie periferiche in corso di, o dopo, chemio

o radioterapia. Vi contribuiscono l'anemia da carenza di ferro, così frequente nei malati oncologici, in cui causa anche debolezza, senso di prostrazione, depressione, oltre al danno diretto ai nervi da parte delle terapie oncologiche. Curare l'anemia e la carenza di ferro significa quindi ridurre un cofattore cardinale nelle neuropatie periferiche e nei sintomi associati;

3. ultimo, e interessantissimo, la carenza di ferro sembra contribuire anche all'osteoporosi. Quali le cause di carenza? Ridotta alimentazione, per povertà, restrizioni dietetiche o scelte alimentari, come succede nei vegani; alterazioni dell'assorbimento, per gastriti, sindrome dell'intestino irritabile, sensibilità al glutine o al lattosio, celiachia; aumentate perdite di sangue per gengiviti, gastriti, infiammazioni intestinali, emorroidi e/o flussi mestruali abbondanti; aumentato fabbisogno, per crescita accelerata (pubertà), gravidanza, sport.

Il dosaggio della ferritina nel sangue ci dice già com'è la situazione. Pensiamoci e parliamone con il medico di fiducia.