Anemia da carenza di ferro e funzioni psichiche

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

"Sono arrivata al parto già molto anemica. Ho poi perso molto sangue per cui mi sono ritrovata dopo il parto con una forte anemia. Ero depressa, sempre stanca e in lacrime, preoccupata (io, e mio marito di più) di cadere nel baratro della depressione post-partum. Il mio medico di famiglia, che è anziano ma di grande esperienza e buon senso, mi ha rassicurata dicendo che tante depressioni post-partum nascono soprattutto dalla debolezza e dall'anemia, e che rimettendo a posto ferro e globuli rossi sarei stata meglio senza tanti psicofarmaci. Dopo due mesi di ferro, acido folico e vitamina B12 sto meglio, mi sembra di avere più memoria e più capacità di concentrazione. E' possibile? Ma allora quante donne depresse e "senza memoria" sono in realtà anemiche non curate?!".
Marilisa G. (Aosta)

Cara Marilisa, anch'io, da ginecologa appassionata di ostetricia, ho avuto la stessa sensazione clinica del suo saggio medico di famiglia (se lo tenga caro!). Per questo ho sempre dedicato molta attenzione all'anemia, peraltro nelle donne di ogni età! L'anemia da carenza di ferro deprime il corpo (perché riduce l'energia vitale) e il cervello. Questo, si pensava, per una ragione molto semplice: il ferro è il componente essenziale dell'emoglobina, contenuta nei globuli rossi, il cui compito è di trasportare ossigeno alle cellule. Con meno ossigeno, che è un carburante cellulare, tutto l'organismo va in frenata ("si deprime", letteralmente) dal punto di vista biologico, oltre che psichico. L'opinione era che la carenza di ferro riducesse l'apporto di ossigeno ai tessuti, anche nervosi, cosa che diventa più evidente nelle anemie gravi, causando ridotta resistenza fisica, minor competenza immunitaria, maggiore vulnerabilità al freddo per difficoltà nell'adeguare la temperatura corporea a quella esterna, e cambiamenti nel metabolismo energetico.
Nei bambini la carenza di ferro si associa a disturbi della performance cognitiva e del comportamento. Nella donna studi più recenti e accurati, condotti mediante test specifici che misurano tre dimensioni cardinali della funzione cognitiva – attenzione, memoria e apprendimento – hanno ora dimostrato quello che lei sospetta e che il suo medico ha ben intuito. La carenza di ferro, oltre all'effetto sull'ossigenazione, ha un effetto specifico su queste funzioni psichiche, che vengono significativamente ridotte, perché il ferro agisce direttamente sui neurotrasmettitori cerebrali. Se carente, anche prima che compaia un'anemia franca, riduce i livelli di dopamina, essenziale per le funzioni cognitive, e la velocità con cui compiamo determinati compiti mentali.
L'anemia franca condiziona invece la qualità del compito psichico, ossia quanto bene lo svolgiamo. Interessantissimo, no? Pensiamo solo a quante adolescenti vanno male a scuola, in realtà perché anemiche, a causa di diete sbagliate o di flussi mestruali eccessivi!

Il consiglio pratico?

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

In caso di depressione e/o di astenia, ma anche di difficoltà di attenzione, memoria e concentrazione, ad ogni età, dall'infanzia alla vecchiaia, dosare sempre i livelli di ferro nel sangue ("sideremia"), della ferritina, dell'emoglobina e dell'emocromo. In caso di carenza, reintegrare ferro, acido folico e vitamina B12. Recupero di energia, umore migliore e un cervello ben sveglio, capace di concentrarsi, apprendere e ricordare meglio premiano una diagnosi ben fatta di anemia ferropriva e una terapia adeguata!

Prevenire e curare – Come prevenire l'anemia da carenza di ferro nella donna

Le donne in età fertile hanno un'alta probabilità di avere anemia da carenza di ferro per ragioni diverse:

- dieta carente di quest'oligoelemento, perché non si ama la carne o si è vegetariane strette; in caso di bassi livelli di ferro plasmatico e/o franca anemia è allora indispensabile integrare la dieta con ferro e acido folico, a dosi personalizzate, per garantire l'apporto ottimale (una o due volte la settimana, tutto l'anno, una volta raggiunto un buon emocromo);
- cicli abbondanti: pillola contraccettiva o progestinici e/o acido tranexamico (un antiemorragico) sono preziosi per ridurre le perdite di sangue e ottimizzare il recupero dell'emocromo;
- gravidanza: è saggio iniziare presto con l'integrazione di ferro e vitamine, così da arrivare al parto senza anemia e, dopo il parto, proseguire con gli integratori anche in puerperio per almeno tre mesi, ricontrollando poi l'emocromo.

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it