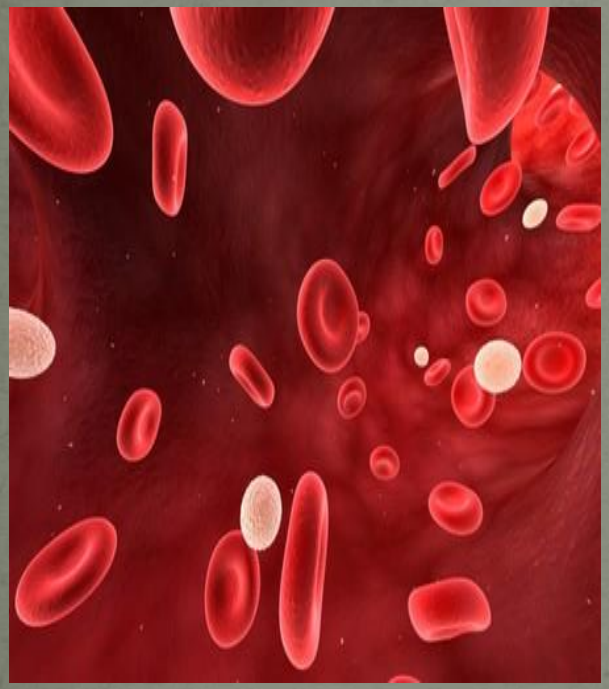
FERRO

FERRO

PERCHE’ ABBIAMO BISOGNO DI FERRO?

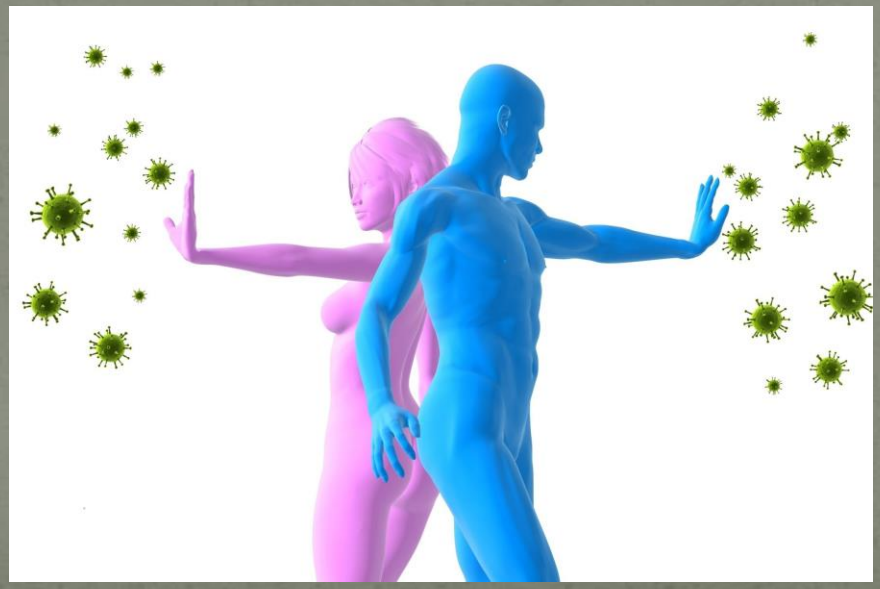


- Contribuisce al normale trasporto dell’ossigeno nel sangue
- Contribuisce al normale metabolismo energetico
- Contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi e dell’emoglobina

FERRO

PERCHE’ ABBIAMO BISOGNO DI FERRO?

- Il ferro contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.



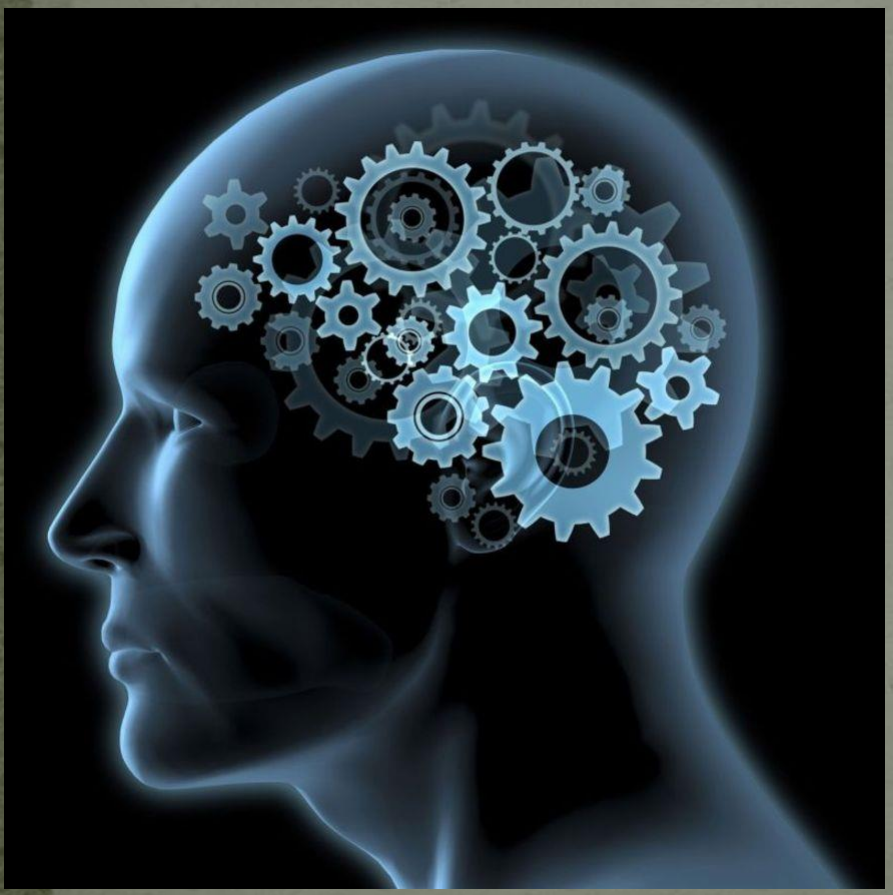
La funzione immunitaria è compromessa nelle donne anziane carenti di ferro

American Journal of Clinical Nutrition - 2004

Conclusioni: La carenza di ferro è associata ad una compromissione dell'immunità cellulo-mediata ed innata e può rendere gli adulti anziani più vulnerabili alle infezioni.

FERRO

PERCHE’ ABBIAMO BISOGNO DI FERRO?



- Il ferro contribuisce alla normale funzione cognitiva.

Terapie con ferro normalizzano la funzione cognitiva nelle donne giovani

American Journal of Clinical Nutrition - 2007

Conclusioni: Lo «stato» del ferro è un fattore rilevante nel rendimento cognitivo nelle donne in età fertile.

Effetti dell'integrazione di ferro nei bambini greci in età prescolare sulla funzione cognitiva

European Journal of Clinical Nutrition - 2004

Conclusioni: L'integrazione di ferro in bambini in età prescolare con anemia da carenza di ferro porta al miglioramento nella capacità di discernimento, in particolare nella attenzione selettiva.

FERRO

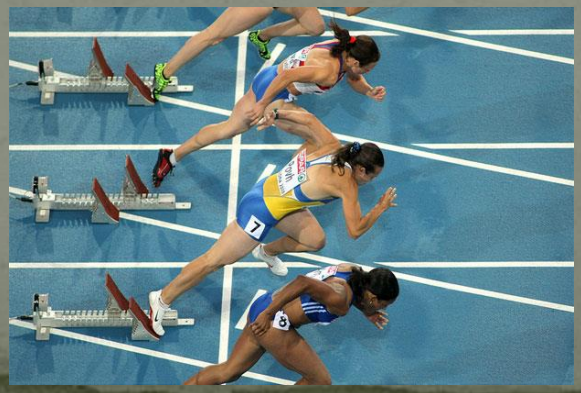
PERCHE’ ABBIAMO BISOGNO DI FERRO?

- Il ferro ha un ruolo nel processo di divisione cellulare
- Il ferro contribuisce alla riduzione di stanchezza ed affaticamento

Stato del ferro ed esercizio fisico

American Journal of Clinical Nutrition - 2000

Conclusioni: L'incidenza di anemia da carenza di ferro è più probabile che sia alta nella popolazione atletica, in particolare nelle donne atlete giovani, rispetto agli individui sedentari.



L'integrazione di ferro migliora l'efficienza energetica negli atleti non anemici con carenza di ferro

European Journal of Clinical Nutrition - 2007

Conclusioni: L'integrazione di ferro migliora significativamente lo stato del ferro e la capacità di durata nell'esercizio fisico in uomini e donne allenati carenti di ferro (non anemici).

FERRO

DI QUANTO FERRO ABBIAMO BISOGNO?

La Dose Giornaliera Raccomandata Europea è di 14mg

- I fabbisogni di ferro possono variare sulla base dello stato fisiologico (per esempio in gravidanza, allattamento, ecc.)

FERRO

DI QUANTO FERRO ABBIAMO BISOGNO?

LARN

DONNE IN ETA' FERTILE
18mg/die

GRAVIDANZA
27mg/die

FERRO

DOVE LO TROVIAMO?

- Frutta, verdura e legumi
- Carne, pesce

FERRO

Stato del ferro - Mondo

L’OMS stima che dal 66% all’80% della popolazione mondiale possa avere carenze di ferro

Nutrizione da alimenti integrali