dott . Massimiliano Molfetta

medico chirurgo
specialista in chirurgia generale
via Annibale De Lotto 34/a
San Vito di Cadore

Telefono amb. 0436890344
Cellulare 330537056
www.molfettamassimiliano.it

I cibi che contengono più ferro sono

1. Fegato di bovino e frattaglie
2. Cozze
3. Ostriche
4. Uova
5. Spigole (o branzini)
6. Carne di cavallo
7. Legumi secchi (ceci, fave, fagioli, lenticchie)
8. Cioccolato fondente
9. Frutta secca in guscio (mandorle, noci, pistacchi eccetera)
10. Frutta secca come datteri, albicocche, prugne

Alcuni degli alimenti che vi consigliamo di includere nella vostra dieta

Prezzemolo

Noci e Frutta secca

Fagioli, Lenticchie , Ceci ,I fagioli nani o

Uova,

farina di Soia

Asparagi, Spinaci, Rucola, Bietola, Melenzane

Salumi e insaccati,

Carni rosse

Fegato, reni, manzo, carne di pecora, anatra, oca e cavalli.

Il merluzzo, le aringhe, la trota,il salmone,il tonno, i polipi,la seppia, i calamari,le vongole,le ostriche,il caviale,

Le patate raggiungono il massimo contenuto di ferro quando vengono assorbite con la buccia, anche se non è proprio buonissima

Non dimenticare le associazioni come la pasta con i ceci, le lenticchie con lo zampone e i fagioli al curry.

continua

Ecco una tabella del contenuto di ferro espresso in milligrammi su 100 gr di alimento .

| Alimenti | Ferro | Alimenti | Ferro |
|---|---|---|---|
| Aglio | 2,3 | Manzo magro | 2,4 |
| Albicocche | 4,9 | Nocciole | 3,0 |
| Baccalà | 3,3 | Noci del Brasile | 2,7 |
| Barbabietole fresche | 3,2 | Noci | 2,1 |
| Bietole | 2,5 | Noci fresche | 3,4 |
| Brioche | 3,6 | Olive | 2,0 |
| Broccoletti di rape | 2,4 | Ostriche | 7,1 |
| Bue magro | 2,3 | Pane integrale di frumento | 2,6 |
| Calamari | 17,4 | Pasta all'uovo | 2,1 |
| Carne di bue in scatola | 2,6 | Pesche essicate | 6,9 |
| Carne essicata | 5,1 | Pinoli | 3,0 |
| Castagne | 2,6 | Piselli freschi | 2,1 |
| Castrato magro | 2,2 | Piselli secchi | 4,8 |
| Cavallo | 2,4 | Polpa di granchio in scatola | 2,0 |
| Cavolo fresco | 2,4 | Polvere di cacao (amaro) | 11,6 |
| Ceci | 7,2 | Polvere di uova | 9,3 |
| Cervello di bue o vitello | 3,6 | Prezzemolo | 4,3 |
| Cioccolato | 2,5 | Prosciutto cotto affumicato | 2,9 |
| Crostata | 3,6 | Prosciutto crudo | 2,1 |
| Cuore di bue | 4,6 | Prugne secche | 3,9 |
| Datteri | 2,1 | Radicchio | 3,1 |
| Fagioli freschi | 2,3 | Rene di bue | 7,9 |
| Fagioli secchi | 6,7 | Ribes secco | 2,7 |
| Farina d'avena | 5,2 | Riso integrale | 5,5 |
| Farina di granoturco | 2,7 | Salsicce di fegato | 5,4 |
| Farina di soia | 13,0 | Salsicce di maiale | 2,2 |
| Farina integrale di frumento | 3,8 | Segale integrale | 4,8 |
| Fave fresche | 2,3 | Seppie | 17,4 |
| Fave secche | 3,6 | Spinaci | 3,0 |
| Fegato di maiale | 18,0 | Stoccafisso secco | 3,3 |
| Fegato di pecora o agnello | 12,6 | Tacchino | 3,2 |
| Fegato di vitello | 10,6 | Torta margherita | 2,8 |
| Fichi secchi | 3,0 | Trippa di bue | 3,8 |
| Germe di grano | 8,1 | Tuorlo d'uovo | 7,2 |
| Grano integrale | 5,7 | Uova | 2,7 |
| Lenticchie secche | 6,1 | Uva passita | 3,3 |
| Lievito di birra | 4,9 | Vitello magro | 2,4 |
| Lievito di birra secco | 18,2 | Vongole | 17,4 |
| Lingua di bue | 2,8 | Zucchero bruno | 2,6 |
| Mandorle | 4,4 | | |

continua

Se vuoi la lista completa vai http://www.valori-alimenti.com

L'assorbimento di ferro aumenta se nello stesso pasto vi sono presenti :

- Vitamina C, ( uva, kiwi, peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga ). Per esempio è opportuno preparare pasta e broccoletti, condire la verdura con il limone, la macedonia con succo di limone o di arancia
- Cisteina, ( contenuta nella carne e nel pesce ) è in grado di fare assorbire 2 o 3 volte di più il ferro non eme presente nelle verdure. Quindi , sarebbe bene accompagnare un secondo di carne con un contorno di verdura
- Vitamina A, ( fegato di bovino, fegato e oli di merluzzo, carota, zucca, albicocca, frutta e verdura di colore giallo-arancione e verde brillante, tuorlo d'uovo, burro, formaggi;
- complesso B contenuto in alimenti sia animali che vegetali e rame che si trova nei cereali, nella carne, nei molluschi, nelle uova e nella frutta secca in guscio. Per questo è indicato l'abbinamento degli spinaci con molluschi o legumi (ricchi di rame) oppure con il succo di limone o con spremute di agrumi e kiwi (ricchi di vitamina C)

I fattori inibenti o limitanti l'assorbimento del ferro sono

i tannini contenuti in tè e caffè, Ciò non significa che i soggetti con carenza di ferro non possano bere caffè o tè,ma soltanto che dovranno farlo lontano dai pasti

i fitati, presenti nella crusca dei cereali e negli spinaci. Gli spinaci infatti , sono alimenti piuttosto ricchi di ferro, ma questo minerale complessato ad altre sostanze , come i fitati , che ne limitano fortemente l'assorbimento

l' eccesso di calcio e i polifenoli presenti nel vino rosso. Per questo limitare il vino a pasto .

continua

# Per chi vuole saperne di più

Il ferro :

- VIII gruppo del sistema periodico
- numero atomico: 26
- peso atomico: 56
- peso specifico: 7,8 g/cm3
- 5% della crosta terrestre
- 90% del nucleo terrestre,
- grande affinità con O2 e H2O
- quattro forme cristalline
- punto di fusione 1535 °C

Il Ferro si trova in una grande quantità di biomolecole.

| | | |
|---|---|---|
| Emoglobina | > | Trasporto O2 |
| Citocromo c | > | Trasporto di elettroni nella catena respiratoria |
| Mioglobina | > | Immagazz. di O2 nei muscoli |
| Trasferrina | > | Trasporto di Fe nel plasma |
| Ferritina | > | Immagazz. di Fe nelle cellule |
| Emosiderina | > | Immagazz. di Fe nelle cellule |
| Catalasi | > | ci protegge dal H2O2 |
| Aldeidossidasi | > | ossidazione aerobica dei carboidrati |

Altri Ossidasi, altri enzimi

Il ferro ingerito è assorbito principalmente dalle cellule della mucosa nella parte superiore dell'intestino (duodeno) e passa nel sangue.Qui un trasportatore (la transferrina) lo porta alle cellule del midollo osseo dove viene utilizzato per sintetizzare l'emoglobina (forma nella quale si trovano i due terzi del contenuto del metallo nell'organismo).
Una parte del Fe passa nelle cellule del fegato e in quelle di altri organi del sistema reticolo-endoteliare (fegato, milza e midollo osseo), per formare le altre proteine prima descritte
Quando tutte queste biomolecole sono costituite il Fe viene immagazzinato come ferritina ed emosiderina .
La concentrazione di ferritina nel sangue rispecchia l'entità delle riserve corporee di ferro. La funzione primaria della ferritina è infatti quella di costituire un deposito del minerale nell'organismo. La ferritina rappresenta quindi la nostra banca del ferro.

Quando il ferro è di nuovo richiesto viene reso mobile un'altra volta dalla transferrina .
L'emoglobina permette il trasporto di ossigeno . Questa proteina cattura l'O2 negli alveoli polmonari per rilasciarlo nei tessuti.

Nelle cellule è componente di enzimi implicati nelle reazioni di ossido-riduzione del che producono ATP ed energia

Il nostro organismo contiene intorno ai 3-4 grammi di ferro
Il suo fabbisogno giornaliero è intorno ai 10 mg nell'adulto ma sale a 17 mg della donna che presenta un normale ciclo.
Le necessità aumentano nella crescita , nella gravidanza e nell'allattamento.
La dieta nel mondo occidentale è di solito sufficiente alle necessità .

continua

La  carenza di ferro può essere determinata da

- apporto ridotto
- deficit assorbimento: malattie gastrointestinali, abuso di lassativi
- aumentate perdite ( flusso mestruale abbondante , emorragie del tratto gastrointestinale ,donazioni di sangue intero frequenti ,ecc )
- aumento della necessità come in gravidanza ,durante l allattamento ,nella pratica sportiva intensa  (soprattutto nei sport di resistenza)

Quindi di fronte ad una carenza di ferro è importante fare una diagnosi causale ed in particolare escludere malattie , dell'apparato gastrointestinale .

Il contenuto di ferro in un alimento non è il solo parametro da prendere in considerazione, ma è importante conoscere la sua biodisponibilità e cioè la capacità di essere assorbito e utilizzato.
Le persone sane assorbono circa il 10% del ferro alimentare . L'intestino è in grado di assorbire tra il 2 ed il 10% del ferro fornito dai vegetali (ferro trivalente o non emico) e tra il 10-35% di quello contenuto nelle fonti animali (ferro bivalente o emico).
Un alimento contiene varie sostanze che modificano la capacità del ferro di essere assorbito .
Quindi bisogna tenere conto non solo della concentrazione di ferro su 100 , ma anche della biodisponibilità che ha quel ferro contenuto in quell'alimento .
Ecco il perché dei consigli  di associare nello stesso pranzo certi cibi ed evitarne altri
Il ferro che si trova negli alimenti di origine animale (carni rosse magre tacchino, pollo, pesci come tonno, merluzzo, salmone) è il ferro eme di più facile assorbimento da parte dell'intestino, mentre quello di origine vegetale contenuto nei cereali, legumi e nelle verdure è ferro non eme ed è meno assorbibile.
Quindi e' vero che il ferro origine animale ha una biodisponibilità maggiore rispetto a quello di origine vegetale. Però non significa che la carne in genere sia l'alimento più ricco in ferro: insieme al tuorlo d'uovo e alle frattaglie il primato va alle vongole, ma è bene ricordare che anche nel regno vegetale ci sono ottime fonti di ferro, primi tra tutti i legumi, in particolare le lenticchie, e poi i cereali, le verdure a foglia verde, la frutta secca. E il cacao, ovvero il cioccolato fondente.