

I SEGNALI DA MONITORARE



La carenza di ferro è uno dei **deficit nutrizionali** più diffusi al mondo e può essere causa di un tipo di anemia molto frequente: l'**anemia sideropenica**.

Benché si tratti di condizioni - come detto - molto comuni, la maggior parte delle persone che ne soffrono non ne sono consapevoli; ignorano, in altri termini, che la loro salute potrebbe essere compromessa.

Equilibrare l'apporto e il fabbisogno di ferro nel corpo è importante per mantenersi in buona salute.

Un'alimentazione corretta può non essere sufficiente per soddisfare il fabbisogno giornaliero di ferro.



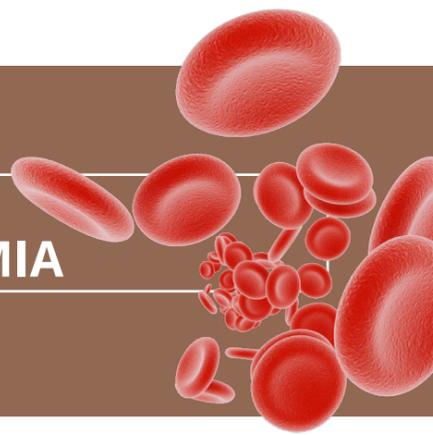
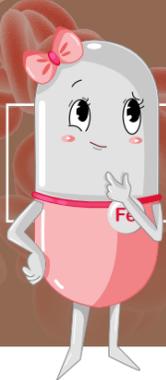
Molto spesso i primi sintomi di una carenza di ferro sono confusi come semplici disturbi passeggeri.

Non sempre la carenza di ferro si manifesta in modo evidente, anche se basta un semplice esame del sangue per scoprire che i propri livelli di ferro sono insufficienti o carenti.



Vi sono, tuttavia, alcuni sintomi che possono rappresentare dei validi segnali di allarme e che, quindi, non andrebbero sottovalutati.

SEGNALI DA MONITORARE PER LA CARENZA DI FERRO/ANEMIA



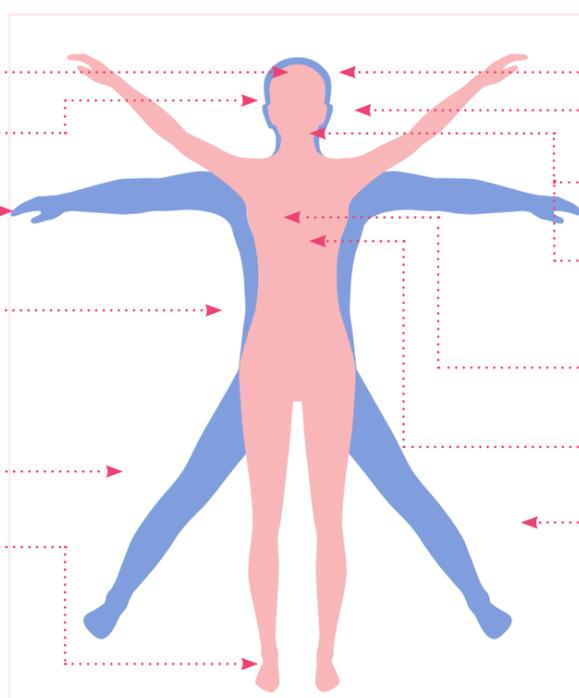
VERTIGINI E MAL DI TESTA
SPOSSATEZZA E STANCHEZZA
PALLORE

UNGHIE FRAGILI E SFALDATE
O A FORMA DI CUCCHIAIO

INDEBOLIMENTO DEL
SISTEMA IMMUNITARIO
FREQUENTE INSORGENZA
DI MALATTIE INFETTIVE

GAMBE IRREQUIETE

ALTRI SINTOMI QUALI MANI
E PIEDI FREDDI, SENSAZIONE
DI DEPRESSIONE O RIPETUTE
INFEZIONI



CADUTA DI CAPELLI

CAPELLI E PELLE SECCHI E
DANNEGGIATI

TAGLI AGLI ANGOLI DELLA BOCCA
INVOLUZIONE DELLE MUCOSE

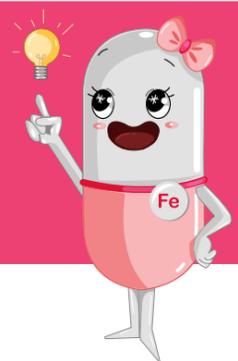
GONFIORE ED INDOLENZIMENTO
DELLA LINGUA E DELLA BOCCA

TACHICARDIA

MANCANZA DI RESPIRO

STANCHEZZA INSOLITA
E PARTICOLARMENTE INTENSA

La carenza di ferro ha molti volti:
parlane con il Tuo medico se ti senti
continuamente stanco(a) e irritabile
e Ti manca spesso l'energia



LETTURE PER APPROFONDIRE L'ARGOMENTO

- Verbraucherzentrale. Eisen: Qualität nicht Quantität ist die Frage. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/eisen-qualitaet-nicht-quantitaet-ist-die-frage-8026>. Published April 25, 2018. Accessed April 25, 2018.
- Dupont C. [Prevalence of iron deficiency]. Arch Pediatr Organe Off Soc Francaise Pediatr. 2017;24(5S):5S45-45S48. doi:10.1016/S0929-693X(17)24009-3
- Behzad Einollahi. Restless Leg Syndrome: A Neglected Diagnosis, Nephro Urol Mon. 2014 September; 6(5): e22009.
- Wu Y.-C., Wang Y.-P., Chang J. Y.-F., Cheng S.-J., Chen H.-M., & Sun. A. (2014). Oral manifestations and blood profile in patients with iron deficiency anemia. Journal of the Formosan Medical Association, 113(2), 83-87.
- Josep Comín-Colet et al. Impact of non-cardiovascular comorbidities on the quality of life of patients with chronic heart failure: a scoping review
- Wen-Hsien Lee et al. Anemia as an Independent Predictor of Adverse Cardiac Outcomes in Patients with Atrial Fibrillation. Int J Med Sci. 2015; 12(8): 618-624.