

Anemia sideropenica

L'anemia sideropenica è una frequente forma d'anemia, causata dalla carenza di ferro nell'organismo. Ciò può essere causato da dieta povera di ferro, difficoltà da parte dell'organismo di assorbire il ferro o da perdite continue attraverso emorragie più o meno evidenti.

La correzione dell'anemia sideropenica prevede l'aumento del consumo di cibi ricchi di ferro ma anche di cibi ricchi di vitamina C, dato che la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro. Viceversa occorre ridurre l'apporto di alimenti che inibiscono l'assunzione di ferro.

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: nessuna indicazione;

pane e pasta: assumere con moderazione o, per lo meno, senza eccedere rispetto alle normali quantità;

carne: nessuna limitazione;

pesce: nessuna limitazione;

salumi e insaccati: nessuna limitazione;

uova: assumere in quantità normali, senza eccedere;

verdure: legumi freschi, peperoni, funghi secchi;

frutta: frutta secca;

condimenti: nessuna limitazione;

bevande: nessuna limitazione;

dolci: nessuna limitazione;

Cibi consigliati, distinti per categorie:

latticini: nessuna indicazione;

pane e pasta: assumere con moderazione o, per lo meno, senza eccedere rispetto alle normali quantità;

carne: fondamentale, soprattutto quella la carne rossa, in particolare di cavallo;

pesce: ottimi mitili e crostacei;

salumi e insaccati: ottimi, preferendo la bresaola;

uova: assumere in quantità normali, senza eccedere;

verdure: legumi secchi e verdure verdi a foglia (spinaci, broccoli, cavolfiore...);

frutta: nessuna limitazione;

condimenti: nessuna limitazione;

bevande: vini rossi francesi;

dolci: cacao;