DAL 1947 PER LA SALUTE

Se hai difficoltà a concentrarti potrebbe essere anemia da ferro. Come riconoscere e contrastare l'anemia sideropenica

Milano, 16 febbraio 2023. La stanchezza - purtroppo - sembra essere ormai una costante nella vita di tutti. Ci troviamo quindi a sottovalutare molto spesso alcuni segnali che ci arrivano dal nostro corpo, riconducendoli allo stress, alla stanchezza, al lavoro, al traffico, a una routine intensa fatta di mille incastri. Ma non possiamo ignorare degli stati di affaticamento prolungati e conseguenti problemi di concentrazione.

A questo proposito, gli esperti di IMO Spa, ci spiegano come riconoscere l'anemia da ferro, altrimenti detta anemia sideropenica o anemia marziale, quali sono gli alimenti fondamentali che non devono mancare mai sulle nostre tavole, e come integrare in modo corretto tale carenza.

Che cos'è l'anemia sideropenica e come riconoscerla

L'anemia da carenza di ferro è il tipo più comune di anemia. Viene anche chiamata anemia sideropenica (dal latino sìderos = ferro e penìa = povertà) o anemia marziale. Si tratta di una condizione in cui **nell'organismo non vi sono adeguati livelli di ferro** e questo **compromette il trasporto di ossigeno attraverso il sangue**, provocando tra l'altro stanchezza e fiato corto. Quando c'è una mancanza di ferro provocata da uno scarso apporto con l'alimentazione, da problemi nell'assorbimento, da perdite ematiche, la produzione di emoglobina è insufficiente e questo determina una scarsa circolazione di ossigeno attraverso l'organismo.

Tra i **sintomi** più evidenti e più frequenti di una carenza di ferro nell'organismo, vi sono la **difficoltà di concentrazione, la stanchezza costante, il pallore, la mancanza di fiato** - o fiato corto, la **scarsa resistenza allo sforzo e le palpitazioni**. Vi sono poi sintomi meno frequenti, a cui è bene prestare attenzione, come ad esempio una **fragilità delle unghie e a livello cutaneo**.

Questo tipo di anemia può interessare indistintamente tutte le fasce di età, ma soprattutto bambini e adolescenti durante la crescita, donne in età fertile, in gravidanza e durante l'allattamento, sportivi e convalescenti.

Come prevenire l'anemia da ferro a tavola

La prevenzione è molto importante per evitare l'anemia sideropenica. Bisogna seguire un'alimentazione varia, che integri **alimenti ricchi di ferro** come **carne rossa**, carne di maiale, fegato, **verdura a foglia verde**, come ad esempio gli spinaci, **frutta secca**, tacchino, pollo, **frutti di mare**. Poi non devono mancare i **legumi**, come fagioli, ceci, lenticchie, e va bene aggiungere anche **semi di zucca**, **pesce azzurro** come le sardine e le acciughe, e anche le **uova**. Inoltre, a questi alimenti si possono affiancare **cibi ricchi di vitamina C** che migliorano l'assorbimento di ferro, tra questi ricordiamo gli **agrumi**, i kiwi, le fragole, pomodori, patate e peperoni rossi e verdi.

DAL 1947 PER LA SALUTE

Gli alleati fondamentali per contrastare l'anemia sideropenica

Il ferro. È un oligoelemento essenziale per l'organismo. È coinvolto sia nella respirazione cellulare, sia nella formazione di globuli rossi e di emoglobina. Il processo brevettato di microincapsulazione SunActive® di IMOpro Ferrum Boost garantisce al ferro una maggior biodisponibilità, l'assenza di sapore metallico e favorisce la riduzione dell'irritazione gastrointestinale.

La vitamina C. Grazie al suo forte potere antiossidante, la Vitamina C innalza le barriere del sistema immunitario e protegge le cellule dall'azione dei radicali liberi. Inoltre, facilita l'assorbimento del ferro, e ha un'elevata biodisponibilità.

La lattoferrina. È una glicoproteina multifunzionale che trasporta il ferro nei globuli rossi e impedisce l'accesso al ferro da parte di batteri e virus. Inoltre aiuta a ridurre l'accumulo di ferro e a proteggere dai danni ossidativi.

L'acido folico Quatrefolic® È una molecola brevettata dall'elevata biodisponibilità che svolge un ruolo nel ridurre stanchezza e affaticamento e favorire il sistema immunitario. È, inoltre, un cofattore nella formazione dei globuli rossi.

La Clorella. che ha un ruolo molto importante perché è ricca di folati e ci aiuta a contrastare l'anemia.

IMOpro Ferrum Boost, **la tua riserva di ferro ed energia**. Integratore alimentare a base di Ferro (SunActive® Fe) con Lattoferrina, Rame, Acido folico (Quatrefolic®) e Vitamine C, B6 e B12. Il Ferro è un elemento che contribuisce alla **normale funzione cognitiva**, **metabolismo energetico** (come pure Vitamina C, B6, B12 e Rame), **formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina, trasporto di ossigeno nell'organismo, funzione del sistema immunitario** (supportata anche da Vitamina C, B6, B12, Rame, Acido folico), **riduzione della stanchezza e dell'affaticamento** (insieme a Vitamina C, B6, B12, Acido folico) e **interviene nel processo di divisione delle cellule**. Vitamina C, B6, B12 e Rame contribuiscono al **normale funzionamento del sistema nervoso**. Vitamina C e Rame rispettivamente accrescono l'assorbimento del ferro e contribuiscono al suo trasporto nell'organismo. Acido Folico e Vitamine B6 e B12 contribuiscono alle normali emopoiesi e formazione dei globuli rossi.

È indicato per adulti, adolescenti e bambini in caso di carenza di ferro e vitamine. Assenza di sapore metallico, elevata biodisponibilità ed elevato assorbimento. È ideale anche per chi segue una dieta vegetariana e ben tollerato in quanto senza glutine, conservanti e coloranti. 30 Stick da 1,6 g - PVP 25,00 €

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai 3 anni. Non superare la dose giornaliera consigliata.

DAL 1947 PER LA SALUTE

IMO

IMO nasce dal sogno imprenditoriale illuminato di portare per primi in Italia una medicina dolce, naturale e priva di effetti collaterali. Dal 1947 IMO Spa è un'azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari. Da sempre molto attiva sul fronte della ricerca preclinica e clinica e collabora con prestigiosi centri di ricerca universitari, associazioni e società scientifiche. Partendo dall'esperienza maturata nella Medicina Integrata e nell'Immuno-Isopatia, ha ampliato l'offerta terapeutica abbracciando progetti di medicina funzionale e nutrizione. Grazie al confronto continuo con i professionisti della salute e alla collaborazione con partner europei d'eccellenza, è specializzata nel settore degli oligoelementi e degli integratori alimentari con un approccio mirato a ristabilire l'equilibrio e il benessere dell'organismo. Nel 2022, in linea con il proprio percorso di ricerca, sviluppo e sostenibilità, acquisisce la start up innovativa NATURALSALUS.