

# NUTRIÇÃO

# 100

# Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# FERRO IMPORTA MESMO?

Trinta por cento da população é deficiente em ferro, sejam vegetarianos ou não. Esse dado gerou uma legislação que inclui acréscimo e ferro a todas as farinhas na tentativa de amenizar os impactos deste dado na saúde pública. Engana-se quem pensa que esse ferro é de origem animal, ele é sintético; veganos podem consumir livremente.

A importância essencial do ferro se dá por ele se ligar ao oxigênio no interior das hemoglobinas para transportá-las aos tecidos para produção de energia. As hemoglobinas estão presentes nas hemácias, glóbulos vermelhos. Sua deficiência implica em anemia, caracterizada por fadiga, cansaço, prostração, falta de ar em casos graves. Há também uma forte contribuição do ferro em nossas células imunes. Os mais propensos à deficiência de ferro são as crianças e mulheres (menstruação).

O ferro se apresenta de duas formas nos alimentos: ferro não heme e ferro heme. Os vegetais possuem apenas ferro não heme, mesmo assim pouco biodisponível quando consumido (2-20% de absorção). Quarenta por cento do ferro de origem animal é ferro heme e este tem uma biodisponibilidade de 10-40%. Logo, veganos e vegetarianos precisam de um alto consumo de vegetais para suprirem a necessidade.

Do ferro total presente no organismo, 60% deles estão presentes nas hemácias e 40% em forma de ferritina no organismo. O principal motivo de deficiência é a perda sanguínea e não a má ingestão. A acidez estomacal interfere favoravelmente na absorção do ferro. O uso de medicações (antiácidos, "prazóis") e pessoas que cirurgicamente tem alterações anatômicas gástricas (bariátricos, por exemplo) alteram este ph.

Obesos também tem absorção prejudicada por causa da inflamação intestinal gerada pelo excesso de gorduras. Gestantes também requerem suplementação por causa da expansão volêmica e transferência de ferro para o feto.

Os sintomas dessa deficiência são palidez, imunidade prejudicada, queda de cabelo e enfraquecimento das unhas, tontura, fraqueza, indisposição, abatimento.

Nesse contexto, temos também uma alteração do ph sanguíneo. A escassez de oxigênio nos tecidos pela falta de ferro promove a ativação de uma via alternativa de produção de energia sem a qual não viveríamos. Essa via tem como produto final o ácido lático.

O excesso dele no sangue é um sinal preditivo de baixa de ferro Os sintomas apresentados neste caso são: náuseas, dores musculares. A soma de todos estes mecanismos, no final, ocasionam anemia ferropriva,gerando repercussão hemodinâmica.

As recomendações de ferro para os vegetarianos tendem a ser o dobro das reposições para onívoros e em mulheres também são ligeiramente maiores por questões já tratadas. Contudo, essa reposição deve ser por suplementação e tende a alcançar níveis satisfatórios a longo prazo Seu uso sem necessidade aumenta a produção de radicais livres no intestino.

Uma ingesta de 1 mg/dia em homens e 4 mg/dia em mulheres, que supre exatamente a perda diária, costuma ser o ideal. Considerando a biodisponibilidade nos alimentos vegetais (5-12%) e animais (14-18%), precisamos ingerir 5,5 mg-11,1 mg na dieta onívora e 8,3%-16,6%mg na dieta vegetariana para alcançar os níveis desejados.

Pensando em uma alimentação promotora (facilitadora), associada ao ferro, para sua maior absorção, temos:

- alimentos que promovem meio ácido;
- vitamina C, por dobrar absorção de ferro heme;
- vitamina A, por liberar ferro dos depósitos;
- betacaroteno, presente em frutas e verduras, por ser precursor da vitamina A;
- aminoácidos contidos na carne e no feijão
- banana, alho, aspargos, cebola.

Temos como inibidores o cálcio, algumas substâncias presentes no ovo; ácido fítico presente nas sementes e nos grãos; polifenóis, chá preto, ervas, cacau, café; falta de acidez gástrica.

### Dica:

Folhas verde escuras, cereais integrais, e legumes são ricos em ferro e se consumidos com alimentos ricos em vitamina C (pimentão, brócolis, frutas e betacaroteno como cenoura, damasco, abóbora e manga) potencializam a absorção de ferro.

