

O que você precisa saber sobre o controle da

ANEMIA FERROPRIVA

ANEMIA FERROPRIVA é a deficiência de ferro no sangue. O ferro é importante para o organismo, principalmente na fabricação do sangue e no transporte de oxigênio pelo corpo.

A anemia ocorre quando não fazemos uma alimentação equilibrada, com alimentos ricos em ferro. Pode acontecer também em períodos da vida onde a necessidade de ferro está aumentada, como na gravidez, na adolescência e na fase de crescimento rápido da criança. Outra causa da anemia é a perda excessiva de sangue por causa de sangramentos, menstruação intensa e algumas verminoses.

Os principais sintomas da anemia são cansaço, desânimo, fraqueza no corpo todo, sonolência, dores de cabeça, falta de apetite, irritação, dificuldade de concentração e indisposição para o trabalho. A anemia pode também aumentar o risco de infecções. Nesses casos é necessário procurar um profissional de saúde para avaliar a necessidade do uso de sulfato ferroso, que é o remédio que usamos no tratamento da anemia.

Para gestantes e crianças menores de dois anos, quando se iniciam outros alimentos além do leite materno, recomenda-se o uso diário de sulfato ferroso como uma medida preventiva de anemia.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM FERRO:

- Dê preferência, no almoço e no jantar, a ingestão de carnes vermelhas magras ou carnes de aves, de peixes, fígado, rim, coração, moela, bucho ou miolo.
- O feijão é um alimento que faz parte do hábito alimentar do brasileiro, que combinado com o arroz, proporciona uma combinação de excelente valor nutritivo.
- Utilize, no almoço e no jantar, feijão de todos os tipos, fava, ervilha, lentilha, grão de bico, quando ou soja.
- Prefira os vegetais de folhas verde-escuras: espinafre, agrião, acelga, caruru, bortalha, brócolis, cheiro verde, coentro, couve, taioba, serralha, pimentão, folha de beterraba e de couve-flor.
- O ferro está presente também no açaí, no caldo de cana, na rapadura, no açúcar mascavo, nas castanhas, na amêndoa, na aveia integral, na jaca, porém devemos comer esses alimentos com moderação, pois são calóricos.

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL deve ser colorida e variada, com diferentes tipos de alimentos. É composta por quatro a seis refeições por dia em horários regulares (café da manhã, merenda, almoço, lanche, jantar e ceia). É importante não substituir o almoço e jantar por lanches, pois não são suficientes para atingir as necessidades diárias de ferro.

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PREVINE A ANEMIA E OUTRAS DOENÇAS COMO O BAIXO PESO E A OBESIDADE.

COMO MELHORAR O APROVEITAMENTO DO FERRO NO ORGANISMO

- **As carnes são as melhores fontes de ferro:** de boi (vermelhas) ou carnes de aves, de peixes, fígado, rim, coração, moela, bucho ou miolo.
- **O feijão e as verduras são boas fontes de ferro,** porém o ferro presente nestes alimentos vegetais, para ser melhor aproveitado precisa da vitamina C. Por isso, é importante comer, no almoço e no jantar, alimentos ricos em vitamina C, como:

Frutas ou sucos de frutas: laranja, limão, acerola, goiaba, caju, tangerina, abacaxi, kiwi, morango, manga, cajá-manga, maracujá e caqui.

Vegetais crus: agrião, couve, tomate, pimentão, repolho, rabanete, salsa ou cheiro verde.

O QUE PREJUDICA O APROVEITAMENTO DO FERRO NO ORGANISMO

Café, chá preto, mate, guaraná natural, refrigerantes, queijo, leite, iogurte, sorvete, pudim, chocolate e farelos, alteram o aproveitamento do ferro. Portanto é necessário evitar o seu consumo no almoço e no jantar, junto com os alimentos ricos em ferro.

OUTRAS DICAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

- Controle o seu peso. Procure o nutricionista.
- A atividade física é importante para a saúde. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias ou na maioria dos dias da semana, a caminhada é uma boa opção.
- Controle sua pressão arterial.
- Não fume. O fumo aumenta o risco de doenças.
- Evite bebida alcoólica.
- Evite assistir televisão na hora da refeição.
- Beba no mínimo dois litros de líquidos por dia, porém fora das refeições.
- Bom humor faz bem à saúde. Sorria!!!