

Il rischio associato agli integratori di ferro | 23/08/2012

E' importante assumere ferro solo da fonti vegetali.

Il ferro è un'arma a doppio taglio. Se non ne assumiamo abbastanza rischiamo l'anemia, ma se ne assumiamo troppo possiamo aumentare il rischio di cancro, di malattie cardiache e di un certo numero di stati infiammatori. Dato che il corpo umano non ha un meccanismo in grado di eliminare l'eccesso di ferro, occorre preferire il ferro proveniente dai vegetali (ferro non-eme), sul quale il nostro organismo ha un certo controllo.

Di seguito riportiamo un video in cui il dottor Michael Greger spiega in dettaglio questo problema, con la trascrizione in italiano del suo intervento subito sotto.

(Fonte: <http://nutritionfacts.org/video/risk-associated-with-iron-supplements/>)

Traduzione in italiano: Il rischio associato agli integratori di ferro

Il ferro è un'arma a doppio taglio. Se non ne assumiamo abbastanza rischiamo l'anemia, ma se ne assumiamo troppo possiamo aumentare il rischio di cancro coloretale, malattie cardiache, infezioni, malattie neurodegenerative e stati infiammatori. Anche altre patologie sono state associate ad un'elevata assunzione di ferro, tra le quali l'Alzheimer, la Malattia di Parkinsons, l'artrite e il diabete.

Dal momento che il nostro organismo non è in grado di eliminare l'eccesso di ferro, abbiamo sviluppato un meccanismo rigido per regolare l'assimilazione: se le nostre scorte di ferro sono scarse, il nostro intestino ne stimola l'assorbimento, mentre se le nostre riserve sono al loro massimo, il nostro intestino blocca l'assorbimento di ferro per mantenerci ad un livello ottimale.

Questo meccanismo però funziona soltanto con le fonti di ferro primarie della dieta dell'uomo, ovvero il ferro che si trova nei cibi di origine vegetale.

Il nostro apparato digerente invece non ha un meccanismo per regolare il ferro ingerito con il sangue, il ferro eme. Il ferro che si trova nel cibo di origine animale passa direttamente attraverso la barriera intestinale e anche se nel nostro organismo già ne abbiamo più che a sufficienza, non possiamo in alcun modo controllare l'assimilazione di questo tipo di ferro.

Proprio per questo, alcuni studiosi ipotizzano che il sovraccarico di ferro potrebbe essere la ragione che lega il consumo di carne al rischio di tumore al seno. Il ferro è un

pro-ossidante e può provocare stress ossidativo e danni al DNA. Nei paesi industrializzati, un'eccessiva assunzione di ferro potrebbe portare con il tempo ad un condizione fisiologica da sovraccarico di ferro nelle donne in menopausa, che non hanno più perdite di sangue mensili.

Il sovraccarico di ferro favorisce la produzione di radicali liberi, l'ossidazione dei grassi, i danni al DNA e potrebbe anche contribuire allo sviluppo del tumore al seno ed alla carcinogenesi, in maniera del tutto indipendente o potenziando gli effetti di altri carcinogeni. Soltanto le persone in cui sia stata diagnosticata un'anemia da carenza di ferro dovrebbero considerare l'assunzione di integratori di ferro ed anche in questi casi ci potrebbero essere dei rischi.

Uno studio recente ha messo in evidenza che nell'organismo delle donne che prendono integratori di ferro si verifica un notevole aumento dello stress ossidativo.

Dunque, prima di assumere un integratore di ferro, il mio consiglio è di parlare con il proprio medico e di cercare di affrontare il problema partendo inizialmente soltanto dalla dieta, mangiando cioè una buona quantità di cibo sano e ricco in ferro, come ceci e semi di zucca, facendo attenzione a consumare nello stesso pasto cibi ricchi in vitamina C, come limone, frutti tropicali, broccoli e peperoni, che migliorano l'assorbimento del ferro di provenienza vegetale, e stando attenti a non bere té e caffè durante i pasti, poiché essi possono mettere a rischio l'assorbimento di ferro.

Dal momento che gli acidi organici come la vitamina C possono favorire l'assorbimento di ferro, la società della Coca Cola ha commissionato uno studio per vedere se bere Coca Cola produce lo stesso risultato... e la risposta è: no.

Traduzione a cura della dr.ssa Roberta Bichi