

## Com prendre ferro per a una millor absorció

20/08/2024



*El ferro té un paper crucial en diverses funcions vitals de l'organisme, per la qual cosa és indispensable en la dieta. T'expliquem per què és tan important i alguns consells per potenciar l'absorció del ferro i prevenir el seu dèficit.*

### Què és el ferro i per què és important?

El ferro és considerat com un mineral essencial per al cos humà, ja que es necessita per al transport i emmagatzematge d'oxigen.

Existeixen dos tipus de ferro; el ferro hemo que obtenim amb els productes carnis, sobretot de les carns vermelles magres, peixos blaus, mariscos, vísceres i el rovell d'ou; i el ferro no hemo, que prové dels aliments d'origen vegetal, com els cereals integrals, llegums, algues, llavors i verdures de fulla verda.

### Funcions del ferro en el cos

El ferro compleix amb diverses funcions importants del cos humà, participa en el desenvolupament cognitiu, el metabolisme energètic normal i el sistema immunitari.

De fet, el ferro, és el mineral clau per fabricar hemoglobina, la proteïna dels glòbuls vermells encarregada de transportar l'oxigen dels pulmons als teixits, i mioglobina, la proteïna que emmagatzema l'oxigen en les cèl·lules musculars.

Una altra de les funcions importants del ferro és fabricar hormones i participar en la síntesi de l'ADN.

### Conseqüències de la deficiència de ferro

El dèficit de ferro pot tenir diverses conseqüències segons l'etapa de la vida, des d'afectacions en el desenvolupament cognitiu en la infància, fins a parts prematurs en dones embarassades.

En termes generals, mantenir uns nivells baixos de ferro pot conduir a una serie de problemes de salut, com ara anèmia, fatiga, cansament, pal·lidesa, irritabilitat i altres alteracions de l'organisme, bàsicament perquè la manca de ferro impedeix produir els glòbuls vermells que deuria.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'anèmia és un problema generalitzat, afectant més del 30% de la població mundial.

# Quan i com prendre suplementes de ferro

La suplementació amb ferro només hauria de prendre's quan existeix un dèficit, sigui el motiu que sigui, per una dieta vegetariana, per una malabsorció o mancances que puguin sorgir durant un embaràs o lactància. Per exemple, l'OMS sempre ha recomanat la suplementació amb ferro per disminuir les taxes d'anèmia, sobretot, en bebès i nens petits.

Després dependrà de cada pacient i el seu especialista decidir quin tipus de suplement prendrà, la dosi i durant quant temps.

## Millor moment del dia

El millor moment per prendre la suplementació de ferro és quan el cos està en dejú, per evitar qualsevol aliment que inhibeixi la seva absorció.

## Compatibilitat amb aliments

Els suplementes de ferro poden interferir amb altres medicaments, altres suplementes dietètics i alguns aliments. Per exemple, l'omeprazol redueix l'àcid estomacal i, a la vegada, la quantitat de ferro que el cos absorbeix. El mateix passa amb el calci, que s'ha de prendre en moments diferents per evitar que es redueixi l'absorció del ferro.

# Aliments que augmenten l'absorció del ferro

El problema del ferro és que no ingerim prou o no fem bé la combinació d'aliments per a la seva correcta absorció.

En el cas del ferro hemo, les carns vermelles, blanques i vísceres, no hi ha aquest problema, perquè s'absorbeix un 25% del ferro. En canvi, el ferro no hemo, que són els aliments d'origen vegetal, només s'absorbeix un percentatge que va de l'1% al 20% del ferro que aporten, depenent dels altres aliments que interfereixen.

A continuació, una llista de factors que augmenten la biodisponibilitat del ferro:

## Vitamina C

Un dels principals factors que augmenten la biodisponibilitat del ferro no hemo és l'àcid ascòrbic o vitamina C. S'ha demostrat que aquest nutrient amb propietats antioxidants, consumit juntament amb els menjars principals, duplica l'absorció del ferro.

## Exemples d'aliments

Els aliments rics en vitamina C que poden acompanyar els teus menjars amb ferro d'origen vegetal són els tomàquets, els pebrots, el kiwi, un suc de cítrics, la remolatxa, les crucíferes, el julivert, els maduixots i altres fruites tropicals, com a mango, guaiaba o papaia.

# Aliments i begudes que inhibeixen l'absorció del ferro

D'altra banda, hi ha altres aliments que produeixen l'efecte contrari, disminueixen l'absorció de ferro. Per tant, cal evitar menjar-los al mateix temps.

## Calci i lactis

Tant el calci com la proteïna de la llet inhibeixen l'absorció del ferro. Sobretot, el calci, que és l'únic micronutrient que disminueix tots dos tipus de ferro.

## Cafè i te

Els polifenols i els tanins presents en el cafè, te, xocolata i vi negre, també disminueixen l'absorció de ferro, perquè aquests queden metabolitzats de tal forma que impedeixen ser absorbits. És preferible consumir-los mínim una o dues hores abans o després dels menjars.

## Fibra alta i segó

No s'ha de barrejar el ferro amb grans quantitats de fibra perquè, encara que sigui saludable, els cereals integrals, grans de cereals, farines integrals i segó poden interferir en l'absorció de ferro no hemo.



## Aliments i espècies que acceleren el metabolisme [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00031.xml> ]

Simplifiquem el metabolisme com un procés químic de les cèl·lules que converteix els aliments en energia. Descobreix aquí quins són els aliments i espècies que acceleren el teu metabolisme, ajudant-te a cremar més calories, fins i tot en repòs, i que són fàcils d'incorporar a la teva dieta.