

FERRO PARA A SAÚDE

Licinia de Campos

Ferro é um importante mineral para a saúde. O ferro faz parte de todas as células. O ferro (como parte da proteína hemoglobina) carrega o oxigênio dos pulmões para todo o organismo. A maioria do ferro orgânico é encontrada nos músculos, onde ajuda a armazenar oxigênio para uso quando se faz trabalho mental ou físico. O ferro é importante para debelar infecções. Ter pouca hemoglobina é chamado de anemia.

Todas as pessoas necessitam de ferro para o crescimento que acontece na infância, adolescência e gravidez. As mulheres necessitam de mais ferro que os homens por perderem ferro a cada mês durante a menstruação. Os atletas de enduro também necessitam de ferro extra por conta da necessidade por grandes quantidades de oxigênio e do ferro que é perdido no suor.

Sem ferro suficiente na dieta, pode-se desenvolver deficiência. A falta de ferro pode:

- Levar à sensação de cansaço ou baixa de energia;
- Tornar difícil a concentração;
- Enfraquecer o sistema imune (tornando difícil para o organismo combater infecções);
- Afetar o aprendizado nas crianças.

Deficiência em ferro: a preocupação

A deficiência em ferro é uma condição resultante de pouco ferro no organismo. A deficiência em ferro é a deficiência nutricional mais comum e causa líderante da anemia.

A deficiência em ferro é uma preocupação porque pode:

- Retardar a função motora infantil normal (atividades e movimentos normais) ou função mental (raciocínio normal e habilidades de processamento);
- Durante a gravidez pode aumentar problemas de saúde ou morte no primeiro ano de vida;
- Causar fadiga que impede a habilidade de trabalho físico em adultos. A deficiência em ferro pode afetar a memória e outras funções mentais em adolescentes.

Ferro na alimentação

O ferro é encontrado em muitos alimentos inclusive carne bovina, peixe, aves, leguminosas (exemplos: feijões, ervilhas, lentilhas), nozes e sementes, grãos e hortaliças e frutas.

Alimentos fontes de ferro

Carnes, pescado, aves e ovos	Alimentos vegetais (leguminosas, oleaginosas, grãos, hortaliças e frutas)
Fontes excelentes (contendo no mínimo 3.5 mg de ferro por porção)	
<ul style="list-style-type: none"> • Carne bovina, suína, frango ou fígado - 100 g • Coração e rins bovinos 100 g • Mariscos cozidos 100 g • Ostras frescas 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal matinal enriquecido c/ ferro 250 mL (1 xícara) • Aveia instantânea – 1 pacotinho • Soja em grãos, feijão branco 175 mL (³/₄ xícara) • Queijo de soja firme 100 g • Lentilhas 175 mL (³/₄ xícara) • Grão-de-bico 175 mL (³/₄ xícara) • Melado 15 mL (1 colher de sopa)
Boas fontes (contendo 2.1-3.4 mg de ferro por porção)	
<ul style="list-style-type: none"> • Camarão cozido 100 g • Sardinha enlatada 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão 250 mL (1 xícara) • Feijão de qq tipo 175 mL (³/₄ xícara) • Batata assada com casca 1 média • Espinafre cozido 125 mL (¹/₂ xícara)
Fontes razoáveis (contendo 0.7-2.0 mg de ferro por porção)	
<ul style="list-style-type: none"> • Carne suína, ave ou presunto 100 g • Siri, salmão, atum, enlatados 100 g • Ovos inteiros 2 grandes <p>Nota: 100 g de carne, pescado ou frango representa cerca do tamanho de um baralho empilhado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ervilha seca 175 mL (³/₄ xícara) • Frutas secas (passas, figos, tâmaras) 60 mL (¹/₄ xícara) • Amêndoas, castanhas de caju, nozes mistas 60 mL (¹/₄ xícara)

Fonte: Nutrient Value of Some Common Foods. Health Canada, 1999

Absorção de ferro

Somente um pouco do ferro dos alimentos consumidos é absorvido. O ferro da carne, pescado e aves é mais bem absorvido.

O ferro das fontes vegetais não é absorvido tão bem. Grãos integrais, leguminosas e hortaliças contêm substâncias (polifenóis, fitatos ou cálcio) que limitam a quantidade de ferro absorvido. Também café, chá, cacau (chocolate em pó) e vinho tinto contêm substâncias que limitam a absorção do ferro dos alimentos.

- Limões
 - Toranja
 - Morangos
 - Melão
- kiwi
 - abacaxi
 - manga
 - papaia

Necessidades diárias de ferro

Idade/ estágio da vida	Ferro (mg/dia)	
	Mulheres	Homens
0 to 6 meses	0.27	0.27
7 to 12 meses	11	11
1 to 3 anos	7	7
4 to 8 anos	10	10
9 to 13 anos	8	8
14 to 18 anos	15	11
19 to 50 anos	18	8
acima dos 50 anos	8	8
Gravidez antes dos 19 anos	27	n/d
19 anos ou mais	27	n/d
Vegetarianos 14 to 18 anos	26	20
19 to 50 anos	33	14
acima dos 50 anos	15	14

Fonte: *Dietary Reference Intakes, National Academy of Sciences (2001)*

Bebes e ferro

A maioria dos bebes nascidos a termo têm ferro armazenado em seus organismos. Se alimentados somente com leite materno, terão suas necessidades em ferro supridas pelos primeiros seis meses de vida. Embora o leite materno seja pobre em

ferro, é bem absorvido pelos bebés. A amamentação no peito continuada por até 2 anos de idade ou mais, e a adição de alimentos sólidos ricos em ferro aos 6 meses de idade é saudável para os bebés.

Bebés alimentados com mamadeira devem receber fórmulas comerciais fortificadas com ferro até os 9 a 12 meses de idade. As fórmulas comerciais fortificadas com ferro fornecem ferro para ir de encontro às necessidades diárias dos bebés.

Dos 6 meses de idade e mais velhos, os alimentos ricos em ferro devem ser oferecidos aos bebés todos os dias. O ferro é necessário ao crescimento e desenvolvimento dos bebés e para evitar anemia. Cereais fortificados com ferro, carnes (principalmente bovina), aves, pescado, tofu, feijões e outras leguminosas e gemas são boas fontes de ferro.

O consumo de alimentos contendo vitamina C com alimentos ricos em ferro ajuda os bebés a absorverem o ferro. A maioria das hortaliças e frutas contém vitamina C, e adicionam variedade à dieta do bebé.

Vegetarianos e ferro

As pessoas que consomem dietas baseadas somente em vegetais têm problemas para corresponder às necessidades em ferro. Os vegetarianos em idade de crescimento (bebés, crianças, adolescentes e gestantes) necessitam de mais ferro e pode ser difícil corresponder às suas necessidades em ferro com alimentação exclusiva de vegetais.

Os vegetarianos devem ficar atentos ao:

- Planejar com cuidado suas refeições e lanches para incluir alimentos variados ricos em ferro;
- Perguntar ao médico ou nutricionista sobre a ingestão de suplemento de ferro.

Suplementos em ferro

Para pessoas com níveis normais de ferro, não é aconselhável ingerir suplementos em ferro. Muito ferro no organismo pode ser danoso, especialmente para crianças. Sempre mantenha suplementos de ferro ou multivitaminas com ferro fora do alcance das crianças.

A suplementação em ferro pode ser recomendada para pessoas com:

- Baixos níveis de ferro ou anemia;
- Certas doenças;
- Baixas quantidades de ferro na dieta, tais como no caso dos vegetarianos;
- Necessidades aumentadas em ferro (exemplos: gestantes ou mulheres em idade fértil e atletas em exercícios de enduro).

Estas pessoas podem necessitar ingerir suplementos de ferro aconselhados por um médico – e então não haverá riscos se o tomarem.

Como a deficiência em ferro é detectada:

O médico solicitará testes de sangue para detectar a deficiência em ferro. Os testes mais comuns são:

- Teste da hemoglobina (um teste que mede a hemoglobina que é a proteína do sangue que carrega o oxigênio);
- Teste de hematócitos (a percentagem de células vermelhas do sangue pelo volume);

Estes testes demonstram o quanto de ferro há no organismo. Os níveis da hemoglobina e do hematócrito geralmente não se encontram diminuídos até os últimos estágios da deficiência em ferro, ou seja, da anemia.

Algumas vezes outros testes são usados para confirmar que a anemia é devida à deficiência em ferro.