

RAVIDEZ E FERRO

Por Felippo Pedrinola, endocrinologista
Colaborador do SIC

O ferro tem importante função no organismo pois tem um papel fundamental no transporte de oxigênio pelo corpo, além disso está também associado ao sistema imune ou seja ao sistema de defesa do organismo.

Durante a gravidez, existe uma necessidade maior de suprimento sanguíneo, o que aumenta a necessidade do ferro.

Sabe-se também que é durante a gestação que o bebê forma a sua reserva de ferro que deve ser suficiente para o seus primeiros seis meses de vida, pois mesmo o ferro presente no leite materno - que é melhor absorvido do que o leite de vaca - está presente em uma quantidade inferior às necessidades da criança.

É importante lembrar que raramente uma mulher inicia a gravidez com reservas suficientes para atender suas necessidades sem comprometer o seu bem estar.

Portanto é essencial uma alimentação saudável e balanceada.

Estudos apontam a deficiência de ferro como fator de risco para desenvolvimento de baixo peso da mãe e do bebê, fato que pode trazer inúmeros prejuízos para ambos.

QUAIS SÃO AS FONTES DE FERRO?

Existem dois tipos de ferro, o chamado ferro heme de origem animal, que é melhor absorvido e é encontrado em produtos de origem animal em geral, como carne de vaca e frango.

O outro tipo de ferro é o não heme de origem vegetal encontrado nos grãos como feijão, lentilha, etc..., e que não é tão bem absorvido pelo organismo.

Logo é essencial priorizar a ingestão do ferro de origem animal.

COMO MELHORAR A ABSORÇÃO DO FERRO

Alimentos ricos em vitamina C (ácido ascórbico), como frutas cítricas, vegetais de folhas verde escuras, aumentam a absorção de vitamina C, por isso uma boa opção é adicionar um copo de limonada feita na hora junto ao almoço e ao jantar.

Alimentos ricos em cálcio como leite e derivados e o uso excessivo de anti-ácidos, pode acarretar uma má absorção do ferro, logo estes alimentos devem ser evitados junto ao almoço e jantar.

Substâncias como tanino e fitato, presentes no chás escuros, café, refrigerantes a base de cola e chocolate, são consideradas fatores anti-nutricionais e podem prejudicar a absorção do ferro, devendo também ser evitadas.

DICAS PARA PREPARAR OS ALIMENTOS



Evite preparações gratinadas, com molho branco ou com queijo, nas refeições principais.

Ao cozinhar o feijão, acrescente fígado de galinha, que tem sabor suave, praticamente imperceptível. Não é necessário comer a carne de fígado, mais importante é que a mesma seja cozida junto ao feijão, podendo os pedaços do fígado serem retirados no momento de servir. Desta maneira você estará associando um ferro de origem vegetal e um de origem animal.

Não caia no mito do espinafre, este alimento apesar de possuir ferro, este é de origem vegetal ou seja de baixa biodisponibilidade, possui uma substância chamada ácido oxálico, que reduz a absorção do ferro, não só do espinafre, mas de toda refeição.