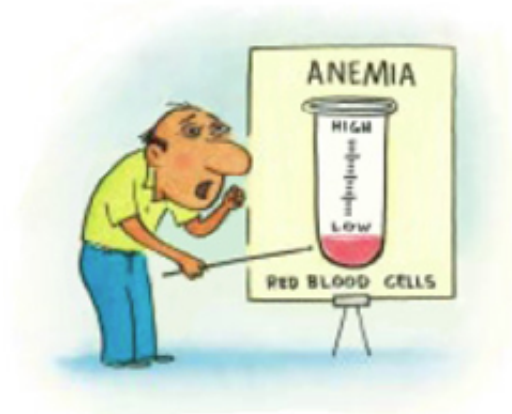

La anemia por falta de Hierro

27, diciembre

La anemia ferropénica o por falta de hierro es la más frecuente de todas. Y su tratamiento es sencillo, aumentar la ingesta de Hierro (símbolo químico Fe). El término anemia hace referencia a que la concentración de hemoglobina en sangre es baja lo que implica tener menos oxígeno disponible en el organismo. Puede tener varias causas pero nos vamos a centrar en la principal: pérdida de sangre en hemorragias. Puede ser grave en personas con hemorragias ocultas que pueden mantenerse durante largos periodos de tiempo sin detectarse. Las intestinales son las más frecuentes, hay úlceras sangrantes que no son dolorosas y que pueden producir una hemorragia que nos va debilitando poco a poco.



Los síntomas de una anemia ferropénica pueden confundirse con otras enfermedades porque no son específicos: cansancio, debilidad, palidez, aumenta la caída de pelo y alteraciones en la piel y mucosas.



Uno de los grupos de población con más riesgo de padecer este tipo de anemia son las mujeres en edad fértil debido a las grandes pérdidas de hierro con la menstruación. Por tanto especialmente interesados en este grupo de riesgo vamos a indicar alimentos que destacan por su alto contenido en hierro, para incluirlos en la dieta. Previamente a la lista os indico que de los alimentos de origen animal que son ricos en hierro se absorbe mucho mejor que de los de origen vegetal. Y también que los alimentos ricos en vitamina C (zumo de naranja, por ejemplo) facilitan la absorción del Fe.



Los alimentos con más hierro son: almejas, hígado, espinacas, lentejas, garbanzos, alubias y carne. Respecto a las carnes decir que todas tienen hierro pero las más rojas tienen mayor proporción que las blancas (pollo). Las legumbres en general y las lentejas en particular son conocidas por su riqueza en hierro.

Comentarios

q9ejnsun - 18/01/2023 00:09

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekodernach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.

[ANTENY](#)