



Legumbres, espinacas o huevos no deben faltar en la dieta

Consejos para frenar la anemia desde el plato

► Considerada como una «epidemia invisible», la ingesta de suplementos de hierro sin supervisión resulta muy peligrosa

Raquel Bonilla. MADRID

Cuando el número de glóbulos rojos, o la concentración de hemoglobina en ellos, es inferior a lo normal, aparece la anemia, «un grave problema de salud pública que afecta principalmente a lactantes, niños y adolescentes, así como a mujeres en edad fértil o embarazadas», advierte María de la O Abío, miembro del Servicio de Hematología del Hospital Universitario de Toledo. «Es como una epidemia silenciosa que, por ser frecuente, a veces se normaliza, pero que disminuye de manera importante la calidad de vida de quien la padece», insiste la especialista.

En este escenario, la alimentación juega un papel determinante, ya que «la hemoglobina es una mo-

lécula que ayuda a transportar el oxígeno en los glóbulos rojos. Pues bien, existen micronutrientes que participan en la formación de la hemoglobina o de los glóbulos rojos, por lo que el déficit de alguno de ellos influirá en la aparición de anemia», explica Francisco Pita, miembro de Área Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

En concreto, los micronutrientes con mayor importancia son el hierro, cobre, ácido fólico y vitamina B12. «El hierro más biodisponible (es decir, que más se puede aprovechar de la ingestión del alimento) es el hemo, y se encuentra principalmente en alimentos de origen animal. La vitamina B12 también está exclusivamente en alimentos de origen animal. Es por esto que una persona con un patrón vegano

o vegetariano estricto tiene más riesgo de anemia por carencia de micronutrientes. En cambio, el ácido fólico se encuentra sobre todo en las verduras. Por su parte, el cobre está en muchos alimentos, las necesidades son menores y los casos de anemia por su déficit son poco frecuentes», asegura Pita.

Así, tal y como detalla el portavoz de la SEEN, sentados a la mesa es importante saber que los alimentos con el hierro que mejor se absorbe son «la yema de huevo (8mg de hierro por cada 100g de alimento), la codorniz (4mg/100g) y el cordeiro (2mg/100g). La carne de cerdo y ternera tienen sobre 1,2mg/100g. En cuanto a pescados y mariscos, las almejas contienen 14mg/100g, y los mejillones cocidos casi 8 mg/100g, mientras que el aporte de los lácteos es bajo».

De los alimentos con hierro de origen vegetal, «las legumbres aportan sobre 3,3mg/100g y la avena 4,3 mg/100g. Pero no por aportar más cantidad por 100g de alimento se va a poder absorber y emplear más. Por eso no solo debemos fijarnos en la cantidad, sino también en el origen», aclara Pita, quien añade que «no se debe abusar del consumo de carne roja por tener unos niveles bajos de hierro, ya que no es el único alimento que puede proporcionarlos».

Y cuidado, porque ante niveles bajos de hierro, tomar suplementos puede ser un error: «Solo hay que hacerlo cuando lo considere apropiado el médico y bajo su supervisión, ya que no siempre es necesario, tiene efectos secundarios y el hierro interfiere con la absorción de otros minerales. No es necesario tomar suplementos de hierro solo por tener un valor alterado en el análisis. Es más, hay análisis en los que el hierro en sangre está bajo, pero no se recomienda tomarlo por el resto de parámetros. Y si un paciente recibe tratamiento con hierro vía parenteral, no debe tomar suplementos, porque se saturan los transportadores, de ahí la importancia de la revisión médica», aconseja Pita.

El Rincón de

Marta Robles

«No hay que minimizar su importancia»



Pilar Llamas

Jefa de Hematología y Hemoterapia del H. Ruber

¿La vitamina C es clave para la absorción del hierro?

Hay que matizar esta afirmación. El consumo simultáneo de vitamina C puede aumentar la acidez del estómago provocando en el hierro un cambio de estructura que facilita su absorción. Por eso se recomienda que los suplementos de hierro oral se acompañen de zumo de naranja y de alimentos ricos en vitamina C (piña, fresas, kiwi).

¿Hay sustancias que limitan esa absorción?

Sí, por eso hay que evitar el consumo de té, café, productos lácteos y ciertos medicamentos durante las comidas, ya que pueden interferir con la absorción de hierro. Esto es clave en pacientes que están recibiendo suplementos de hierro.

¿Y qué ocurre con la ingesta de algunos medicamentos?

Hay que tener en cuenta el efecto de algunos fármacos habituales sobre la absorción del hierro. Tomar hierro al mismo tiempo que la levotiroxina (hipotiroidismo) puede reducir la eficacia de este medicamento. Los inhibidores de la bomba de protones, como el omeprazol, disminuyen el ácido del estómago, lo cual podría reducir la cantidad de hierro que el cuerpo absorbe de los alimentos.

¿La anemia ferropénica está infravalorada?

Es muy prevalente y le prestamos poca atención. Podría manifestar procesos patológicos, por lo que nunca se debe minimizar su importancia.