

## FERRO E ALIMENTAZIONE

Esistono condizioni para-fisiologiche (per esempio la gravidanza o il rapido accrescimento) o patologiche (come la deplezione dei depositi di ferro senza anemia o la franca anemia sideropenica) in cui è raccomandato aumentare l'introduzione di ferro con la dieta.

Tra gli alimenti ricchi in ferro, quelli di **origine animale** hanno una maggior biodisponibilità (ovvero un miglior assorbimento intestinale) perché ricchi in *ferro eme*, mentre il ferro proveniente da **alimenti vegetali** (*ferro non eme*) viene assorbito in quantità minore.

Per favorire l'assorbimento del ferro non eme degli alimenti vegetali è consigliabile assumere, nello stesso pasto, cibi ricchi in **vitamina C** (agrumi, peperoni, kiwi, broccoli, succo di limone o pompelmo, carne o pesce).

Cioccolato, caffè e tè, a causa del loro contenuto in *tanniti*, riducono l'assimilabilità del ferro. Anche i latticini, per il loro alto contenuto di calcio, riducono l'assimilazione del ferro: pertanto sono da assumere preferibilmente lontano dai pasti.

### Alimenti ricchi in ferro

(fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti INRAN, [www.inran.it](http://www.inran.it))

<i>Classe</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità di ferro in 100 grammi</i>
<b>Carne</b>	Cavallo	3.9 mg
	Agnello	2.0 mg
	Bovino adulto, manzo	1.5 mg
	Pollo	0.8 mg
<b>Fratteaglie</b>	Fegato di bovino	8.8 mg
	Cuore di bovino	4.6 mg
<b>Salumi</b>	Bresaola	2.4 mg
	Salame di suino e bovino	2.4 mg
	Mortadella di suino e bovino	2.2 mg
<b>Pesce</b>	Pagello	4.0 mg
	Acciughe, alici fresche	2.2 mg
	Tonno sott'olio	1.5 mg
	Trota, spigola	1.2 mg
	Merluzzo	1.0 mg
<b>Uova</b>	Uova di oca o tacchino (intero)	2.5 mg
	Uova di gallina (intero)	1.5 mg
<b>Legumi</b>	Fagioli	6.0 mg
	Lenticchie	5.5 mg
	Piselli	1.8 mg
<b>Verdure</b>	Radicchio verde	7.8 mg
	Spinaci	2.9 mg
	Broccolo, cavolo	1.0 mg
<b>Varie</b>	Frutta secca	5.0 mg