

Deficiencia de hierro: cómo cambiar los alimentos que consumís

23/10/2022

Una de cada cinco personas se siente inusualmente cansada de forma habitual y una de cada diez sufre fatiga prolongada, según el Real Colegio de Psiquiatras de Reino Unido. A veces, puede no haber una razón obvia.

Sorprende, entonces, que apenas estemos comenzando a comprender algunas de las causas del cansancio y la fatiga. Lo que es más, una nueva investigación está arrojando algunos datos sorprendentes sobre el papel que juega nuestra dieta.

La deficiencia de hierro es la deficiencia nutricional más común en todo el mundo. Más del 30% de la población mundial está anémica, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La Encuesta Nacional de Dieta y Nutrición de Reino Unido revela que el 48% de las niñas de entre 11 y 18 años, el 27% de las mujeres de entre 19 y 64 años y casi uno de cada 10 niños de entre 11 y 18 años registran una ingesta de hierro baja. ¿Cómo afecta esto a los niveles de energía?

La sangre está compuesta por glóbulos rojos, glóbulos blancos, plasma y plaquetas. Los primeros funcionan como una especie de pequeños transportadores que llevan oxígeno al resto de tu cuerpo. Se forman en la médula espinal, que los produce en millones a diario.

Los glóbulos rojos duran unos 120 días en el torrente sanguíneo, así que necesitan reemplazo constantemente.

La médula espinal necesita mucho hierro y vitaminas como ácido fólico y B12 para funcionar bien. Sin ellas, la producción de glóbulos rojos puede disminuir, lo que puede reducir el oxígeno en el torrente sanguíneo y fallos en órganos y tejidos.

La anemia se da cuando se tienen o menos glóbulos rojos o

menos hemoglobina en cada glóbulo rojo, que es la que hace que el oxígeno pueda difundirse por el cuerpo.

La anemia causa cansancio y, posiblemente, un nivel de energía bajo, mareos, falta de aliento y el sentimiento de que el corazón late rápidamente.

Si se tiene anemia con deficiencia de ácido fólico o B12, los glóbulos rojos serán anormalmente grandes, lo que les impedirá salir de la médula ósea para ingresar en el torrente sanguíneo. La carne contiene hierro hemínico, que se absorbe mejor que el no hemínico que tienen los vegetales.

¿Aumentar el consumo de hierro puede ayudar si no tienes anemia?

Los expertos creen que incrementar el consumo de hierro puede dar más energía si las reservas de hierro están bajas, incluso si los niveles de hemoglobina (la parte de sus glóbulos rojos que transporta oxígeno) están por encima del límite para diagnosticar anemia.

Se estima que la deficiencia de hierro no anémica afecta aproximadamente al triple de personas que la anemia por deficiencia de hierro.