**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A IMPORTÂNCIA DO FERRO EM NOSSA ALIMENTAÇÃO**

**O nosso organismo depende de diversos elementos que ingerimos, os nutrientes. Dentre estes nutrientes, podemos observar os sais minerais, que são de extrema importância para a nossa saúde. Os minerais, segundo o especialista em** **nutrição** **e dietética, Romero Alves Teixeira fazem parte de dois dos três grupos de alimentos que necessitamos ingerir, o grupo dos alimentos construtores e o grupo dos alimentos energéticos.**

**O cálcio, fósforo, iodo, zinco, cobre, sódio, potássio, magnésio entre outros são os minerais mais importantes e conhecidos. O ferro é um nutriente essencial para a vida e atua principalmente na síntese (fabricação) das células vermelhas do sangue e no transporte do oxigênio para todas as células do corpo.**

**Os hábitos alimentares guardam estreita relação com a deficiência de Ferro. Alimentação com pouca verdura folhosa de cor escura, ou com muitos cereais refinados e pobres em leguminosas (feijões), geralmente ofertam pouca quantidade de Ferro ao nosso organismo.**

**Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o leite e o ovo não são fontes importantes de ferro. Entretanto, no mercado já existem os leites enriquecidos com ferro. Entre os alimentos de origem vegetal, destaca-se como fonte de ferro, os folhosos na cor verde-escura (exceto espinafre), como o agrião, couve, cheiro-verde, taioba; as leguminosas (feijões, fava, grão-de-bico, ervilha, lentilha); grãos integrais ou enriquecidos; nozes e castanhas, melado de cana, rapadura, açúcar mascavo. O açaí é uma fruta muito rica em ferro. Também existem disponíveis no mercado alimentos enriquecidos com ferro como farinhas de trigo e milho, cereais matinais, entre outros.**

**Carência/Causas**

**Os sinais e sintomas da carência de ferro são inespecíficos, necessitando-se de exames laboratoriais, como o de sangue para que seja confirmado o diagnóstico. Os principais sinais e sintomas são: a fadiga generalizada,** **anorexia** **(falta de apetite), palidez de pele e mucosas (parte interna do olho, gengivas), menor disposição para o trabalho, dificuldade de aprendizagem nas crianças,** **apatia** **(crianças muito "paradas").**

**A deficiência de ferro pode ser causada pela ingestão insuficiente de alimentos ricos em ferro. Os indivíduos podem ingerir alimentos em quantidades insuficientes, levando a uma ingestão também insuficiente de ferro. Isso ocorre porque as pessoas/famílias não dispõem de recursos financeiros para adquirirem os alimentos necessários a sua sobrevivência e também porque podem desconhecer os alimentos que são as fontes mais ricas de Ferro.**

**Conseqüências**

**A carência de ferro é denominada** **anemia** **ferropriva ou** **anemia** **por carência de ferro. É uma deficiência nutricional grave que afeta grande parcela da população mundial de praticamente todos os estratos sociais. Crianças, gestantes, lactantes (mulheres que estão amamentando), meninas adolescentes, mulheres adultas em fase de reprodução são os grupos mais afetados pela doença, muito embora homens, adolescentes, adultos e os idosos também possam ser afetados por ela.**

**A** **anemia** **ferropriva está associada a maior mortalidade entre mulheres parturientes e ao aumento do risco de nascimento de crianças prematuras e de crianças de baixo peso ao nascer. Alguns estudos relatam a queda de produtividade dos trabalhadores como estando associado este tipo de anemia. A deficiência de ferro influencia também na resistência dos indivíduos às infecções. Existe uma maior propensão às infecções e maior mortalidade entre crianças com deficiência de ferro. Além disso, alguns estudos revelam atrasos no crescimento associado a este tipo de** **anemia**

[***www.boasaude.uol.com.br***](http://www.boasaude.uol.com.br)