

# A anemia não escolhe sexo ou idade

ANTÔNIO MARINHO

Falta de ferro no organismo é sinônimo de fraqueza, palidez, cansaço e perda de apetite. Tudo isso faz parte dos sintomas de um problema freqüente: a anemia. Ela é causada pela metabolização inadequada de ferro, e pode aparecer em qualquer idade, em ambos os sexos. A necessidade de ferro é maior em determinados períodos da vida, como crescimento, menstruação e gravidez.

A anemia também é comum nos casos de perdas sanguíneas crônicas, que prejudicam o aproveitamento do ferro pelo organismo. A baixa produção de glóbulos vermelhos também pode ocorrer devido à falta de vitamina B12, de ácido fólico ou de proteínas e vitaminas.

O ferro é um elemento importante na formação dos glóbulos vermelhos (hemácias). A clínica geral Verônica P. Divan, médica do Hospital da Beneficência Portuguesa, diz que, durante a fase de crescimento, o organismo da criança exige um aumento das reações de ferro para constituição de células, enzimas e tecidos.

— A deficiência de ferro pode ser percebida em crianças que fazem aleitamento artificial, já que o leite de vaca é pobre nesse elemento — afirma Verônica.

Ela acrescenta que a falta de ferro causa uma anormalidade

do apetite (perversão do apetite). Quando isso ocorre, a criança passa a ingerir substâncias sem valor alimentar, como terra, barro etc. Em crianças pequenas, as causas mais freqüentes são as verminoses que produzem perda de sangue pelo intestino.

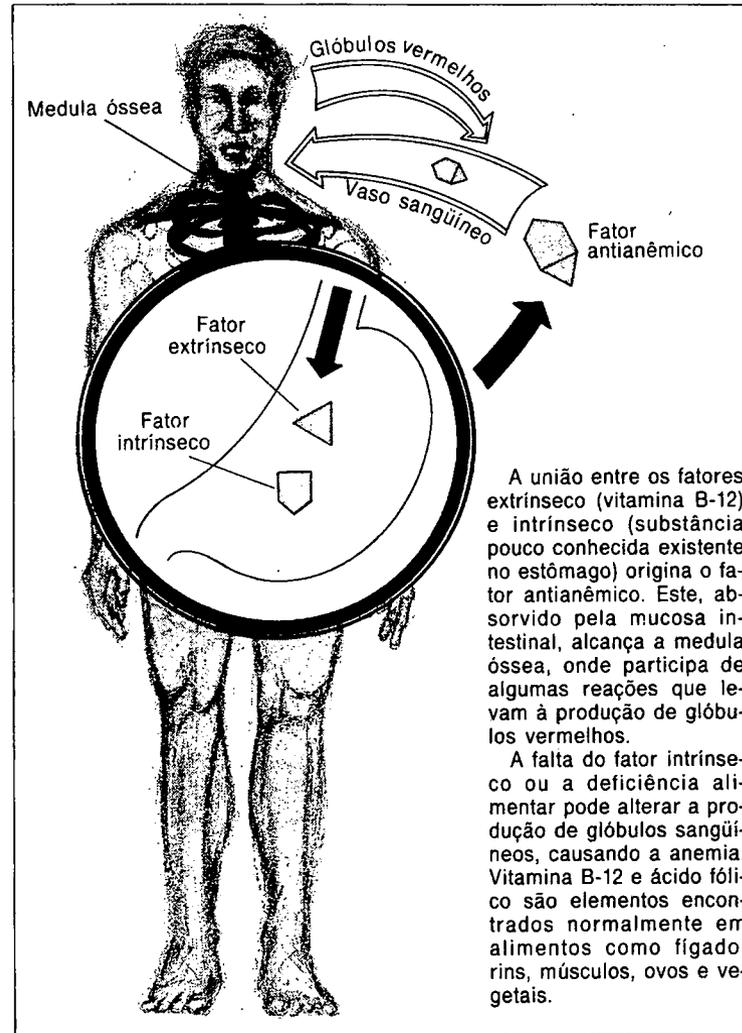
Luiz Nigri, pediatra, membro da Sociedade Brasileira de Pediatria, diz que a anemia aparece devido a perdas hemorrágicas, falta de produção e excesso de destruição de hemácias. Ele também afirma que a verminose é uma das principais causas da doença.

— É importante incentivar o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida. A partir desse mês pode-se acrescentar outros alimentos com ferro. Nos prematuros, o ferro pode ser dado a partir do 15º dia de vida — afirma Nigri.

O especialista observa que a prevenção da anemia por deficiência de ferro deve ser feita com uma alimentação rica em proteínas e ferro (gema, carne, fígado, rim, espinafre, couve, acelga, alface etc), suco de frutas e cereais enriquecidos.

Segundo os médicos, a anemia pode apresentar outros sintomas, como batimentos no ouvido, palpitação, tonteados, falta de ar, sono intenso e unhas e cabelos quebradiços. A mulher que engravida e não está com sua reserva de ferro normal também pode sofrer anemia, já que o feto necessita desse elemento.

## Causas da doença



A união entre os fatores extrínseco (vitamina B-12) e intrínseco (substância pouco conhecida existente no estômago) origina o fator antianêmico. Este, absorvido pela mucosa intestinal, alcança a medula óssea, onde participa de algumas reações que levam à produção de glóbulos vermelhos.

A falta do fator intrínseco ou a deficiência alimentar pode alterar a produção de glóbulos sanguíneos, causando a anemia. Vitamina B-12 e ácido fólico são elementos encontrados normalmente em alimentos como fígado, rins, músculos, ovos e vegetais.

## Perdas de sangue agravam problema

Segundo o hematologista Luiz Carlos Famadas, médico do Instituto Nacional do Câncer e do Centro de Hematologia Santa Catarina, perdas maiores de sangue no período menstrual nem sempre são percebidas pela mulher.

Luiz Famadas explica que todos nós temos uma reserva de ferro no organismo, que é de 1.200mg para o homem e de 800mg para a mulher. Ele diz que o ferro necessário é retirado do sangue e dos alimentos. Se houver grande deficiência desse elemento, o organismo recorre à reserva, e isso causa anemia.

— Normalmente a mulher perde cerca de 30mg de ferro num período menstrual normal (cinco dias), mas essa perda é compensada pela alimentação. O problema é que algumas mulheres perdem até quatro vezes mais essa quantidade em menstruações abundantes, e acham que está tudo bem, principalmente se isso aconteceu na primeira menstruação (menarca) — explica o médico.

A consequência é a anemia. A doença evolui lentamente, e os sintomas podem aparecer num período que varia de três meses a quatro anos, dependendo da quantidade de perda sanguínea.

Luiz Famadas acrescenta que é fácil perceber se a menstruação apresenta alguma alteração. Ele diz que o sangue menstrual é escuro e não contém coágulos. Mulheres que trocam os absorventes, bem embebidos, cinco ou seis vezes ao dia devem consultar o médico.

— Não adianta tratar a anemia sem antes acabar com a perda sanguínea. A reposição de ferro é feita com medicamentos, e a doença geralmente desaparece em cerca de 45 dias. Porém são necessários mais quatro meses para recuperar a reserva de ferro. A dieta com alimentos ricos em ferro não resolve o problema, porque a quantidade de ferro que eles contém é insuficiente — diz o hematologista.

O clínico José Luiz Spicacci, do Hospital Universitário Pedro Ernesto, lembra que, no caso de confirmação do diagnóstico de anemia, é importante se submeter a exames específicos para saber qual é causa da doença.

— Raramente a anemia no adulto é causada por deficiência nutricional. É preciso verificar se o problema não está ocorrendo devido a outras alterações, como por exemplo tumores malignos do tubo digestivo — lembra Spicacci.