

O FERRO NO ORGANISMO

- O ferro chega ao organismo por meio da ingestão de alimentos como carne, verdura de folhas escuras, feijão e soja
- O mesmo é absorvido pelas células do intestino
- A transferrina, proteína responsável pelo transporte de ferro no organismo, capta a molécula de ferro e a leva até o fígado, baço e medula
- Nesses órgãos, o ferro sofre reações químicas, sendo incorporado à hemoglobina, que tem como função oxigenar todo o organismo
- O ferro excedente é armazenado na proteína ferritina, para ser usado pelo corpo quando a ingestão de ferro é diminuída
- A hemoglobina, depois de 120 dias, em média, é fagocitada (engolida) pelo fígado, baço ou medula óssea
- 50% do ferro fica no organismo em forma líquida, 20% se incorpora às células da mucosa intestinal, 6% fica no sangue e 24% é excretado para fora do corpo por meio do suor, fezes, urina e menstruação

Fonte: Grupo de Nutrição e Metabolismo do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas e Departamento de Nutrição e Metabolismo da Escola Paulista de Medicina

PREVENINDO A DOENÇA

Como evitar a escassez de ferro na infância

- Alimente a criança exclusivamente com leite materno até os 5 meses de idade, no mínimo
- Evite dar chá nessa fase, pois prejudica a absorção do ferro
- O leite artificial usado na preparação de mamadeiras deve ser enriquecido com ferro e vitamina C, sob aconselhamento médico
- Após o desmame, ofereça alimentos ricos em ferro, como carne, feijão, soja, e verduras de folhas escuras
- O ferro é melhor absorvido se a refeição for acompanhada por uma fruta rica em vitamina C, as mais indicadas são abacaxi, laranja, limão, mamão e pêra

Departamento de Saúde Pública da Faculdade de Medicina da USP e Departamento de Nutrição e Metabolismo da EPM

HEROIS E VILÕES

Alimentos que protegem o organismo contra a doença

Carne	Couve
Peixe	Soja
Aves	Agrião
Fígado	Brócoli
Espinafre	Feijão

Alimentos e fatores que dificultam a absorção do ferro

Chá	Leite de vaca
Café	Diarréias
Aroz integral	Infeções e inflamações

Fonte: Departamento de Nutrição e Metabolismo da Escola Paulista de Medicina

Nos países em desenvolvimento

36%

da população é anêmica. Isso representa um total de 1,2 bilhão de pessoas

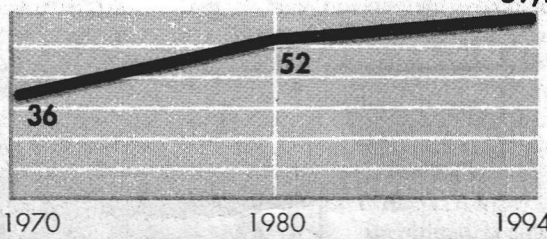
Em países desenvolvidos,

8%

da população sofre de anemia, o que significa um contingente de 3,8 milhões de pessoas

A EVOLUÇÃO DA DOENÇA

Porcentual de crianças anêmicas de 6 a 24 meses na cidade de São Paulo



Art. Estado/Sérgio Carier

Lanches rápidos podem levar à anemia

Refeições incompletas com poucos nutrientes e grande desgaste físico costumam desencadear o problema

GLÁUCIA LEAL

O empobrecimento da população e a falta de recursos para adquirir alimentos saudáveis não é a única causa da anemia, um problema de saúde pública que afeta cerca de 1,6 bilhão de pessoas no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Apesar de a pobreza ser um forte empecilho para a dieta diversificada, com alimentos ricos em ferro (como carnes, aves, peixes, feijão e verduras), os especialistas acreditam que a má educação alimentar e o costume de comer fora de casa são fatores determinantes do problema.

Lanches rápidos, refeições incompletas e grande desgaste físico, sem suplementação adequada de nutrientes — como ferro, vitaminas e sais minerais —, também costumam desencadear o problema. Palidez e magreza, embora possam ser sintomas apresentados por anêmicos, não estão necessariamente associados à doença. Pessoas obesas, com hábitos alimentares irregulares ou pouco diversificados, são fortes candidatas à anemia.

“Mesmo as famílias mais carentes costumam dar prioridade à alimentação dos bebês ou se beneficiar de algum programa e auxílio”, diz a nutricionista Patrícia Klianca, da Escola Paulista de Medicina. “Mas muitos pais não sabem que dar chá e água para o bebê na fase de amamentação atrapalha na absorção do ferro do leite materno”, diz a nutricionista Patrícia Klianca, da Escola Paulista de Medicina.

Uma pessoa é considerada anêmica quando apresenta diminuição da taxa de hemoglobina (substância rica em ferro, que dá a cor vermelha ao sangue e tem a função de transportar oxigênio para todos os tecidos do organismo) ou redução anormal da quantidade de glóbulos vermelhos no sangue. “Sem o ferro, esse transporte se torna difícil, afetando a capacidade de trabalho e a disposição do paciente”, afirma o chefe de Nutrição e Metabolismo da EPM, Mauro Fisberg.



Wilson Melo/AE

Diagnóstico surpresa

O engenheiro Arnaldo Lima, nunca havia imaginado que poderia ficar anêmico. “Sempre pensei que a doença fosse desenvolvida basicamente por crianças pobres, mas quando comecei a me alimentar só com refrigerantes e salgadinhos descobri que tinha este problema.”

A estudante paulistana Paula Regina Svetlic, de 21 anos, (foto) também foi pega de surpresa quando recebeu o diagnóstico de anemia. “Fiquei muito magra e abatida; mas a culpa foi minha, estava me cuidando muito mal”, reconhece. “Eu fazia ginástica aeróbica e capoeira diariamente,

transpirava muito, mas só comia maçãs e sanduíches.” Para recuperar as energias perdidas, seu médico recomendou que comesse carne diariamente, se alimentasse em intervalos de duas horas e tomasse compostos de vitamina e ferro. “Em 40 dias, eu estava bem”, lembra. (G.L.)

Falta de ferro é a principal causa do mal

Há mais de 700 tipos de anemia catalogados, de acordo com o médico Mauro Fisberg, da Escola Paulista de Medicina (EPM). Estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que nos países em desenvolvimento nove em cada dez casos da doença são causados por falta de ferro no organismo. É a chamada anemia ferropriva. O ferro é um componente básico da hemoglobina, produzida pela medula (localizada na parte interna dos ossos) e também pelo fígado e baço, mas em menores quantidades.

“Mesmo sendo menos frequen-

te, a deficiência de outros nutrientes como a vitamina B12, cobre ou zinco, presentes na hemoglobina ou ligadas a sua metabolização, também acarreta anemia”, alerta a nutricionista Patrícia Erika Klianca, da EPM. “Há três causas básicas para o aparecimento da anemia: perdas hemorrágicas, destruição excessiva dos glóbulos vermelhos (onde fica a hemoglobina) e escassez de produção desses glóbulos”, explica Cardoso. A interferência na produção de glóbulos vermelhos pode ser causada tanto pela falta de nutrientes para formação da hemoglobina quan-

to por tumores na medula (como leucemia), excesso de radiação e remédios que influem no funcionamento da medula.

“A destruição excessiva dos glóbulos vermelhos pode ser provocada por doenças hereditárias, como anemia falciforme e talassemia, que causam uma espécie de ‘defeito de fabricação’ nas hemácias (células sanguíneas)”, explica Fisberg. Infecções e doenças que desorganizam o sistema imunológico, fazendo com que ele ataque seus próprios órgãos, também podem provocar a destruição exagerada dos glóbulos vermelhos. (G.L.)

PÍLULAS

Médicos desconhecem terapia para prematuro

NOVA YORK — Remédios que conseguem interromper o trabalho de parto durante 48 horas podem ajudar as mulheres grávidas que estão arriscadas a ter bebês prematuros, diz um estudo desenvolvido por médicos da Universidade do Alabama, em Birmingham. Mas apenas um em cada cinco médicos utilizam esse tempo extra. Neste tempo disponível, os médicos podem administrar drogas esteróides que são conhecidas por reduzir o risco da morte, hemorragia no cérebro e problemas respiratórios no bebê. Alguns especialistas acreditam que porque a terapia se tornou conhecida apenas nos últimos cinco anos, deve demorar algum tempo para que os médicos se adaptem à nova prática.

Úlcera pode esconder infecção por bactéria

NOVA ORLEANS — Pessoas que sofrem de úlcera intestinal têm risco tão grande de ser infectadas pela bactéria *Helicobacter pylori* que antes de tratar a infecção os médicos deveriam confirmar a existência da doença, advertiu um pesquisador do Texas. Como muitas pessoas infectadas pela *H. pylori* não têm úlcera, alguns especialistas acreditam que a bactéria é a causa principal das ulcerações que surgem no intestino. Segundo o médico M.T. Al-Assi, do Veteran Affairs Medical Center em Houston, 99 dos 100 pacientes com úlcera duodenal estudados por ele apresentavam a bactéria. Em pessoas com úlcera estomacal, 93% tinham a infecção provocada pela *H. pylori*, podendo levar o médico a erro de diagnóstico.

Ressentidos adoecem com mais frequência

HAVANA — As pessoas ressentidas são mais propensas a ter tumores e alguns casos câncer, além de problemas cardíacos e hepáticos, segundo um estudo da Sociedade Latino-Americana de Medicina Natural divulgado em Cuba. Os resultados da pesquisa indicam que os estados de angústia favorecem pneumonia, pessoas inseguras têm maiores possibilidades de se tornar hipertensas e os críticos eternos podem sofrer de artrite, advertiu a entidade. “O que é processado mentalmente determina uma série de emoções e sentimentos capazes de causar doenças”, explicou o presidente da sociedade, Rafael García Chacón. “O terapeuta natural tem a obrigação de fazer esse alerta”, completou.

Bebê com pouco peso pode vir a ter diabetes

SANTIAGO DE COMPOSTELA, Espanha — Recém-nascidos com peso baixo têm risco maior de desenvolver doenças como hipertensão e diabetes. O alerta foi dado pelo médico Barry Brenner, da Faculdade de Medicina de Harvard, durante a 15ª Reunião Nacional da Liga Espanhola para a Luta contra a Hipertensão Arterial, realizada em Santiago de Compostela. De acordo com Brenner, especialista em nefrologia, bebês de pouco peso desenvolvem de forma deficiente as células que compõem os rins e o pâncreas, o que pode levar a patologias como pressão arterial alta e diabetes. O peso baixo do recém-nascido pode ser provocado por nascimento prematuro, má nutrição durante a gestação ou razões genéticas.

Material feito com alga ajuda implante ósseo

VIENA — Um novo material desenvolvido a partir de algas marinhas poderá ser usado como substituto de substância óssea perdida, para facilitar a implantação de próteses dentárias. Segundo o médico austríaco Rolf Eners, o método consiste em partir o osso maxilar e introduzir na fissura resultante uma mescla de substrato de algas marinhas, especialmente selecionadas e submetidas a alta pressão e elevada temperatura. O resultado é um produto facilmente manipulável. “Com essa técnica já conseguimos preparar 250 pacientes para a implantação de prótese dentária”, afirmou Eners. De acordo com ele, o método também se emprega com frequência depois de cirurgias para retirada de tumores na boca.