

Ferro traz benefícios para a memória

20 ABR 2004

LONDRES—Mulheres jovens podem conseguir uma melhora significativa na memória se tomarem comprimidos de suplemento de ferro, descobriram cientistas.

A pesquisa, divulgada pela Federação de Sociedades Americanas para a Biologia Experimental, mostrou que mulheres com idade entre 18 e 35 anos que tomaram suplemento de ferro por 16 semanas tiveram resultados melhores em testes de performance mental, comparadas àquelas da mesma faixa etária que não ingeriram porções extras de ferro.

Os cientistas, liderados por John Beard da Universidade Penn State, disseram que mesmo mulheres com deficiência de ferro que não foram diagnosticadas com anemia clínica podem se beneficiar da descoberta.

O estudo sugere que muitas mulheres em idade fértil sofrem, sem saber, de mode-

Mulheres anêmicas demoravam mais para terminar testes

rada deficiência de ferro, devido à perda mensal de sangue.

O ferro é essencial no transporte de

oxigênio pelas hemácias para outras células do corpo, inclusive as do cérebro.

Participaram da pesquisa 149 mulheres, classificadas em grupos como "suficientes em ferro", "deficientes em ferro, mas não anêmicas" e "anêmicas".

Mulheres que apresentavam deficiência de ferro mas não estavam anêmicas terminaram as tarefas mentais na mesma quantidade de tempo das anêmicas. Mas o resultado do segundo grupo foi bem pior que o do primeiro. As mulheres que estavam anêmicas também tiveram resultados ruins e demoraram mais tempo para completar o teste. Quanto mais anêmica a mulher, mais demorado o final do exame.

Beard ainda afirmou que a ingestão de suplementos de ferro e o subsequente aumento do nível da substância no corpo das participantes levaram a um acentuado aumento de pontuação e diminuição no tempo das tarefas mentais.

Estima-se que 10% das mulheres em idade reprodutiva, nos países desenvolvidos, sofrem de deficiência de ferro; nos países em desenvolvimento, a taxa é de 40%. O quadro aumenta para 25% nas mulheres grávidas nos países desenvolvidos e 50%, nos países emergentes.

O ferro também é essencial para o desenvolvimento e funcionamento do cérebro do bebê no pós-natal. (*The Independent*)