

Mande *ferro* na anemia e acabe com o cansaço

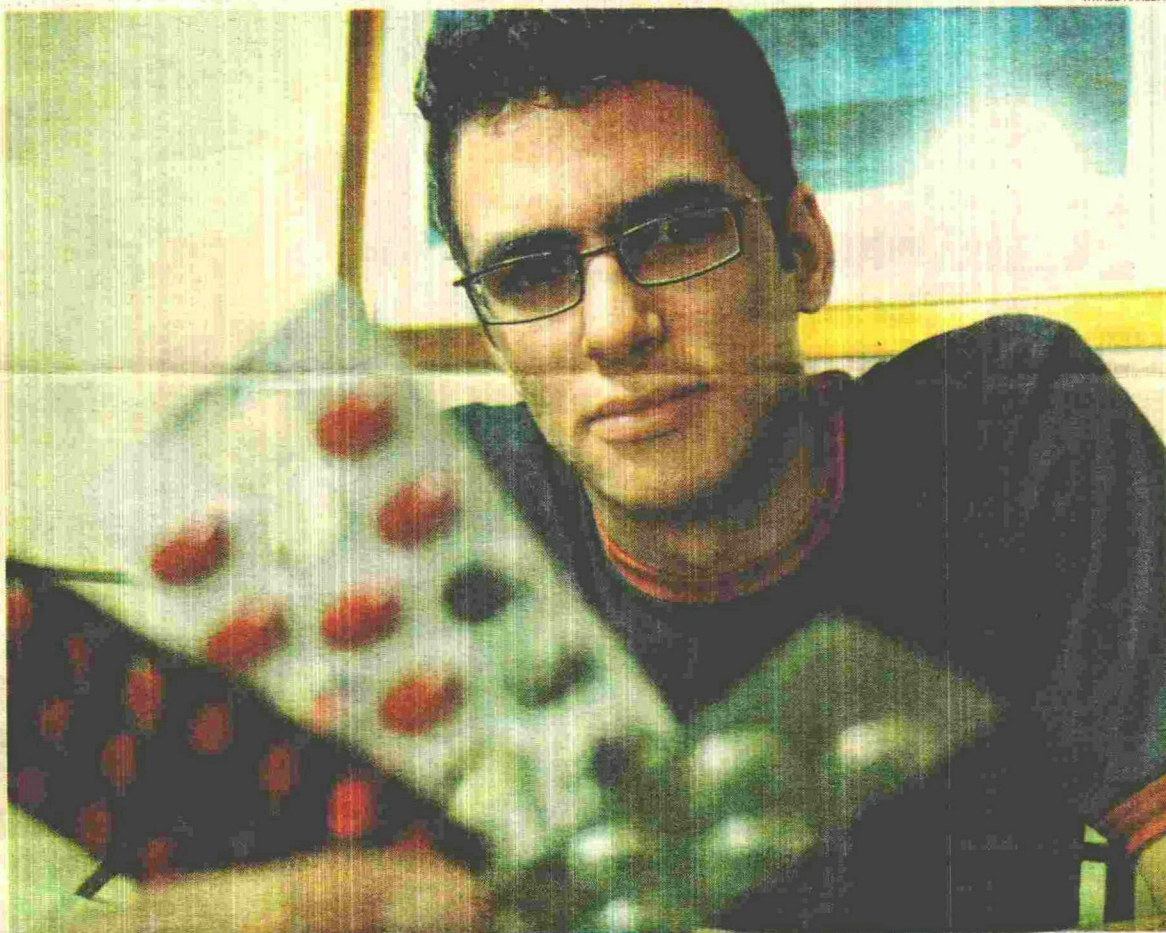
Uma alimentação saudável e rica também ajuda a combater a doença

FLÁVIA FOREQUE

Os sintomas podem ser associados ao estresse do dia-a-dia ou ao excesso de trabalho. O cansaço constante, a sensação de fraqueza, o baixo aproveitamento em exercícios físicos e menor rendimento no aprendizado parecem, inicialmente, resultado do cotidiano agitado e de pouco tempo para os momentos de lazer. Mas esses fatores podem ser indícios da falta de uma alimentação balanceada e rica em nutrientes, o que resulta em anemia.

A falta de ferro no organismo é o principal elemento para a formação desse quadro. "Ele é o principal componente da molécula de hemoglobina, que transporta oxigênio do pulmão para todos os órgãos", explica o hematologista Gustavo Betarello. Sem a devida irrigação de oxigênio, os órgãos não funcionam plenamente, o que afeta o rendimento das atividades diárias. A anemia ferropriva - quando há carência de ferro - é o problema nutricional de maior impacto no País. De acordo com o Ministério da Saúde, cerca de 50% das crianças brasileiras têm anemia. Isso porque durante a fase de crescimento, a garotada precisa de uma alimentação saudável e nutritiva.

Mas enganam-se os que associam a anemia àquela turma que não é "boa de garfo", o que, muitas vezes deixa os pais preocupados com a saúde do filho. "Não adianta a criança comer muito, tem que comer bem", ressalta Betarello. Ele afirma que a anemia não é apenas um problema das nações em desenvolvimento, uma vez que países de primeiro mundo, como os Estados Unidos, propagam a cultura do fast food, rico em calorias mas pobre em nutrientes. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 30% da população mundial é anêmica.



Eduardo Antônio Gomes Barbosa, 20 anos: exercícios são difíceis, por causa da anemia

Para evitar o aumento de casos de anemia no País, o Ministério da Saúde obriga a adição de ferro e ácido fólico nas farinhas de trigo e milho. A medida, criada em 2001, visa a combater a deficiência do nutriente nas refeições do brasileiro. Mas, uma dieta balanceada pode ser suficiente para sanar a carência. Nozes, castanhas, grãos, leguminosas (como por exemplo, feijão, lentilha e ervilha) são ricos em ferro, embora as carnes vermelhas sejam a principal fonte do nutriente. Por isso, os vegetarianos precisam estar atentos para não apresentarem o quadro de anemia.

De acordo com Betarello, as mulheres em idade fértil também devem ficar em alerta. Ele explica que o sangramento menstrual periódico pode diminuir a quantidade de ferro no organismo. "Se ela não tiver ferro suficiente, vai acabar desenvolvendo, cedo ou tarde, uma anemia." Além do ferro, a falta de vitamina B12 no organismo também pode resultar em anemia. Nesse caso, o problema não é o baixo consumo do nutriente, e sim a menor absorção da vitamina pelo organismo, devido à baixa produção de uma molécula responsável por absorver a vitamina.

Em ambos os casos, a des-

coberta da anemia só é possível a partir do hemograma, exame que analisa as células sanguíneas do paciente. A recomendação é de que o indivíduo faça um hemograma por ano ou até mesmo dois, caso tenha detectado o quadro anêmico anteriormente. A carência de nutrientes, embora seja o principal elemento que dá origem à anemia, não é o único fator a ser avaliado. A questão genética pode resultar em anemia congênita, ou seja, adquirida pelo bebê ainda na gestação.

A influência da história

As anemias congênitas mais comuns no Brasil são a talassemia e a anemia falciforme. O hematologista Gustavo Betarello afirma que isso é resultado da história do País, já que a talassemia, também conhecida como "anemia do mediterrâneo", é mais comum na população italiana, que imigrou em grande escala para o Brasil entre o final do século XIX e início do século XX. Já a anemia falciforme é oriunda de países africanos, fonte de escravos durante o período da colonização brasileira. Em ambos os casos, a anemia só se manifesta caso o fator genético seja transmitido ao filho tanto pelo pai como pela mãe. Caso contrário,

a criança apenas possui um traço da anemia e, portanto, não desenvolve os sintomas.

"Eu sempre estou muito fraca e com sono. E não consigo fazer muito exercício", afirma Diana Ribeiro Pereira, 26 anos. Ela tem talassemia tipo 1, a versão mais branda da doença. Diana afirma que seus exames de sangue sempre detectavam anemia, motivo pelo qual um especialista pediu um estudo mais aprofundado do caso. Foi então que ela descobriu a doença, há cerca de sete anos. Desde então, a secretária executiva do Banco Central toma um comprimido de ferro e sulfato ferroso por dia e tenta manter uma alimentação rica em nutrientes.

Esses cuidados foram redobrados durante a gestação de Diana. Nesse período, há uma diminuição natural das hemoglobinas, aliada às necessidades do bebê. Por isso a importância de manter uma boa quantidade de ferro no organismo. Assim, toda a gravidez de Diana foi acompanhada por um hematologista. O pequeno Eduardo, agora com três meses, nasceu sem quaisquer problemas.

Por causa da anemia falciforme e da talassemia - esta na forma mais amena, o estudante Eduardo Antônio Gomes Barbosa, 20 anos, encontra di-

É uma alteração na quantidade de hemoglobina no sangue, responsável por transportar oxigênio para os órgãos do corpo humano. Isso ocorre em consequência da carência de um ou mais nutrientes essenciais (principalmente o ferro) ou por questões genéticas. Anemia não é qualificada como uma doença.

Quais são os sintomas da anemia?

Os principais sintomas são cansaço, mal estar, fraqueza, baixo rendimento em atividades físicas, falta de apetite, palidez de pele e mucosas (parte interna do olho, gengivas, palma das mãos), menor disposição para o trabalho e apatia.

Como detectar a anemia?

Para o diagnóstico da anemia, é necessário fazer o hemograma, exame que avalia as células sanguíneas do indivíduo.

Qual o tratamento para anemia?

Geralmente o tratamento consiste em alimentação suplementar de nutrientes como o ferro, a partir de comprimidos ou injeções, em casos mais graves. É necessário ainda conciliar com uma alimentação balanceada, rica em ferro

Que alimentos são ricos em ferro?

A anemia por carência de ferro é uma das mais comuns no País. Por isso, o consumo de alimentos ricos em ferro é uma boa forma de evitar a anemia. Carnes vermelhas, aves, peixes, grãos, nozes, castanhas, leguminosas e folhosos verde-escuros são ricos em ferro.

ficuldades para praticar exercícios. "Eu canso muito rápido", afirma Eduardo, que há cerca de um mês deixou de praticar natação. Ele também já jogou tênis, praticou musculação e corrida. Além disso, durante o período em que pratica atividade física com maior frequência, as crises falcêmicas, que provocam dor em partes do corpo que não recebem irrigação suficiente de oxigênio, são mais frequentes.

A anemia falciforme é caracterizada pela presença de hemoglobina em formato irregular, como o de uma foice - daí o nome da doença. Isso interfere na boa distribuição do oxigênio entre os órgãos do corpo humano. Apesar do maior cuidado na prática de exercícios físicos, Eduardo afirma que já se adaptou aos cuidados de rotina, que incluem uma alimentação balanceada e comprimidos de ácido fólico diários.