

Por una salud de hierro

El hierro es un mineral indispensable para la correcta función del organismo pero debe estar presente en su justa medida



El hierro de nuestro cuerpo funciona como un termómetro. Es uno de los principales indicadores de que el organismo trabaja de manera correcta o de que algo falla. El hierro es por tanto, un mineral indispensable para el cuerpo humano, pero en su justa medida. Si escasea, surge la anemia ferropénica y, si sobra, además de acortar la vida provoca una enfermedad llamada hemocromatosis. Tener una salud de hierro es por tanto, cuestión de un fino equilibrio.

Ahora bien, para estar bien no es necesario acumular mucho hierro en el organismo. Hay que tener solo el justo para que ejerza sus funciones, como formar parte del pigmento de la hemoglobina (glóbulos rojos), responsable del transporte de oxígeno a todas las células del organismo.

Cantidad óptima de hierro

El hierro está en todos los glóbulos rojos de la sangre, pero también se acumula a modo de depósito en el hígado. El cuerpo humano no está preparado para eliminarlo de manera eficiente y lo acumula durante toda la vida. La cantidad corporal óptima es de 1,2 gramos en una persona adulta. Si es inferior, significa que el mineral es deficitario y se padece anemia ferropénica. A partir de 2 gramos se considera que es excesivo y que se sufre hemocromatosis o sobrecarga de hierro, tan perjudicial para la salud como su déficit. La cantidad se puede conocer mediante el índice de saturación de transferrina o la ferritina, con un análisis de sangre habitual. No hay que confundirlo con el recuento de glóbulos rojos -o hematíes- que también se realizan en los mismos análisis con el fin de detectar



si se sufre anemia por concentración baja de hemoglobina.

Cuando falta

La anemia ferropénica es la enfermedad más frecuente en la humanidad. Está muy extendida en países con problemas nutricionales y es más común en mujeres que en hombres debido a las pérdidas, de forma natural, con la menstruación. Se estima que afecta al 10% de las mujeres en edad fértil y también a niños de 2 a 5 años que por su causa pueden sufrir alteraciones cognitivas.

Un síntoma propio de la anemia es el cansancio extremo, la palidez, caída y deslucimiento del pelo, uñas quebradizas o desarrollo de estrías alrededor de la boca. Según estudios recientes, el déficit de hierro podría relacionarse, además, con el síndrome de las piernas inquietas, un trastorno neurológico que impide dormir y que lleva a mover compulsivamente las piernas.

La anemia se trata con suplementos de hierro, bajo prescripción médica y un control en la alimentación, que de-

be incluir carne roja (ternera), aunque también puede ser blanca (pollo), vísceras (hígado) o productos elaborados con sangre (morcilla). Conviene recordar que el que aportan las espinacas o las lentejas es más difícil de absorber.

Y si sobra...

La mitad de la población de más de 50 años registra en su organismo un exceso de hierro. Esta enfermedad, denominada hemocromatosis, puede ser hereditaria por causas genéticas que impiden absorber el hierro por la dieta normal y que hacen que se acumule a lo largo de la vida. Alrededor de 1 de cada 1.000 personas (el 1% de la población) están predispuestas a la hemocromatosis y tiene especial incidencia entre la población masculina.

También puede ser una dolencia secundaria, debido a enfermedades que obligan a hacer transfusiones periódicas a los afectados que, a su vez, producen una sobrecarga de hierro (una unidad o bolsa de sangre contiene alrededor de 200 mg) en varios órganos que el organismo no puede eliminar y que se acumulan.

Cuando la acumulación de hierro alcanza los 5 gramos en el cuerpo puede provocar problemas de salud muy graves, como cirrosis hepática, cáncer de hígado, de páncreas, diabetes, artropatías e, incluso, la muerte. El tratamiento consiste en administrar un medicamento (quelantes del hierro) para eliminar el exceso por la orina o la bilis y, sobre todo, en realizar sangrías (flebotomías) o donaciones de sangre de manera periódica.

www.consumer.es

CONSEJOS PARA TENER NIVELES ÓPTIMOS DE HIERRO

- Los hombres no deberían comer carne roja más de una vez a la semana porque no pierden hierro de ninguna forma natural.
- Las personas de más de 50 años han de abstenerse de tomar alimentos enriquecidos con este mineral, como leches o cereales.
- Las mujeres en edad fértil deben tomar al menos dos o tres veces por semana carne, hígado o productos procedentes de la sangre como la morcilla.
- Conviene, siempre que sea posible, dar leche materna o leche maternizada y cereales enriquecidos a los niños más pequeños.
- Beber algún zumo ácido, de naranja o limón, después de un alimento con hierro ayuda a que nuestro organismo lo pueda absorber mejor.
- Hacerse donante de sangre beneficia a los demás y a uno mismo, porque permite eliminar el mineral sobrante sin llegar a la anemia.

Fuente: Albert Altés, jefe del Servicio de Hematología de la Fundación Althaia, de Manresa (Barcelona), profesor asociado de la UIC y presidente de la Asociación Española de Hemocromatosis

