

## ANEMIA



Con il termine di anemia si intendono quelle condizioni in cui i livelli ematici di emoglobina, la proteina deputata al trasporto dell'ossigeno, sono inferiori ai limiti della norma. Data la complessità della sintesi e dell'assemblamento dell'emoglobina, molte possono essere le cause di anemia. Alcune di queste sono dovute a carenze di specifici nutrienti quali il ferro, (l'anemia sideropenica) o la vitamina B12 e l'acido folico (anemia megaloblastica).

### **ANEMIA SIDEROPENICA**

**ALIMENTI CONSIGLIATI:** **Verdura/ortaggi:** rughetta, rucola, germogli di soia **Carne:** filetto o bistecca di bovino adulto, vitello, suino, cavallo o maiale cotti alla piastra, ai ferri, alla brace, milza, fegato, rene, polmone, frattaglie preparati come si preferisce **Pesce:** salmone, sgombro, spigola, pagello cotti preferibilmente al vapore, in forno, alla griglia o bolliti **Dolci e snack:** cacao amaro in polvere, cioccolato fondente (da l'85% di cacao in su) **Legumi:** fagioli, lenticchie e ceci in umido, in padella e con la pasta, fave fresche **ALIMENTI VIETATI:** latticini, té e caffè (riducono l'assorbimento del ferro contenuto negli alimenti).

**ALIMENTI SCONSIGLIATI** (da consumare non in associazione con alimenti ricchi di ferro): crusca, cereali integrali.

### **ANEMIA MEGALOBLASTICA DA DEFICIT DI VITAMINA B12**

**ALIMENTI CONSIGLIATI: Carne:** frattaglie di bovino, suino ed ovino, cucinati

a piacimento, bistecca e/o filetto di bovino, filetto di maiale, petto di pollo o

tacchino cotti ai ferri, in padella, bolliti o al vapore **Pesce:** polipo, sgombro,

aringa, merluzzo (bolliti, cotti al vapore o al forno) salmone affumicato o al

forno, tonno cotto o in salamoia **Dova** (preferibilmente cotte alla coque o

sode) **Latte e derivati, formaggi e latticini:** latte, yogurt, formaggi, parmigiano

reggiano.

**ALIMENTI VIETATI:** alcolici.

### **ANEMIA MEGALOBLASTICA DA DEFICIT DI ACIDO FOLICO: ALIMENTI**

**CONSIGLIATI:** (Assumere abbastanza acido folico è difficile dato che il 90% si perde nella cottura e nella conservazione degli alimenti che lo contengono)

**Frutta secca:** noci, mandorle, nocciole **Verdura/ortaggi:**

asparagi, broccoli, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, agretti, avocado, bieta, kiwi, indivia, lattuga, rucola, pomodori, spinaci.