

METABOLISMO DO FERRO E ANEMIA FERROPÊNICA

Ferro

É o elemento mais abundante do mundo, porém rapidamente oxidado e com baixa disponibilidade. Exerce funções como:

- Transporte de oxigênio
- Síntese de DNA
- Respiração mitocondrial
- Produção oxidativa de energia

Distribuição de Ferro no organismo:

Fe⁺² (ferroso) - Forma adequada para absorção do ferro.

Fe⁺³ (férrico) - Forma adequada para ser ingestão do ferro.

O principal local de absorção do ferro é no duodeno e jejuno. Depois de absorvido, o ferro se liga à transferrina (proteína que transporta o ferro).

Geralmente, da quantidade total de ferro existente no nosso corpo, metade fica dentro das hemácias e metade estocada em forma de ferritina.

Fontes de Ferro

Alimentos

Dentre os alimentos ricos em ferro estão a carne vermelha, lentilha, feijão, carne branca e a salada verde.



Anemia Ferropênica

“É a causa mais comum da anemia” OMS.

Causada pela deficiência de ferro.

DIETA POBRE EM FERRO: Pessoas que ingerem poucos alimentos ricos em ferro podem desenvolver este tipo de anemia.

MÁ ABSORÇÃO DE FERRO PELO ORGANISMO: Doenças do trato intestinal que impeçam a absorção de ferro (casos de gastrite atrófica ou doença celíaca).

PERDA DE SANGUE: casos de sangramento como por exemplo vômitos com sangue, fezes com sangue ou traumatismos com sangramentos. Há perdas agudas de grande volume de hemácias, nestes casos, até há uma grande perda de ferro, mas a causa da anemia é uma perda imediata de sangue, sem que haja tempo hábil para o organismo produzir mais hemácias. Mulheres com períodos menstruais muito fortes, também podem desenvolver anemia ferropriva.

Tratamento

- Reposição do ferro por administração via oral ou intramuscular.
- A ingestão de nutrientes ricos em vitamina C potencializa a absorção do ferro. Em contrapartida existem alguns alimentos que prejudicam a absorção do ferro como por exemplo os taninos e a cafeína encontrados no café e o oxalato presente no chocolate.
- A adesão ao tratamento deve ser mantida durante aproximadamente 6 meses depois de o exame de sangue acusar níveis normais de ferro no organismo.

Sintomas

Entre as manifestações clínicas por deficiência de ferro, destacam-se:

- Palidez
- Cansaço
- Fraqueza
- Anorexia
- Falta de ar
- Perda do apetite
- Síndrome das pernas inquietas
- Urina avermelhada após ingestão de beterraba.



Diagnóstico

Avaliação clínica e dos hábitos alimentares, além da realização de exames laboratoriais como por exemplo o hemograma, sangue oculto nas fezes, e da imagem (ultrassom, endoscopia) para investigar a origem de possíveis perdas de sangue são passos importantes para estabelecer o diagnóstico.

O diagnóstico de anemia é feito quando os valores da hemoglobina e do hematócrito (percentual de hemácias no sangue) estão abaixo do valor de referência:

Anemia (dependendo do laboratório os valores podem ser um pouco diferentes):

- Hematócrito menor que 41% nos homens ou 35% nas mulheres ;
- Hemoglobina menor que 13 g/dL nos homens ou 12 g/dL nas mulheres.

Testes de diagnóstico:

- Ferro diminuído
- Capacidade aumentada
- Saturação diminuída
- Ferritina diminuída

Emails para contato

Diogo Pilger: dapilger@gmail.com

Paula Raddatz: hematologiaufrgs@gmail.com