

ALIMENTAZIONE

È VERO CHE MANGIANDO PIÙ SPINACI SI INTRODUCE PIÙ FERRO?

No, gli spinaci non contengono grandi quantità di ferro.

Chi non associa gli spinaci all'immagine del cartone animato Braccio di ferro? Da quasi un secolo questo cartoon è il testimonial degli spinaci quali fonte di energia e di ferro e, molto probabilmente, ciò ha contribuito alla diffusione del consumo di questo ortaggio, soprattutto tra i bambini. Oggi sappiamo tuttavia che ciò non corrisponde alla verità in quanto 100 grammi di spinaci crudi contengono non più di 3 mg di ferro oltretutto in una forma che siamo capaci di assorbire limitatamente e utilizzare solo in parte. Al contrario tale verdura rappresenta una buona fonte di vitamine e acido folico. Il ferro tuttavia è un oligoelemento che sebbene si trovi nel corpo umano in piccole quantità (circa 4 g nell'uomo e 2,5 g nella donna) riveste funzioni fondamentali. Esso è attivamente legato al trasporto di ossigeno nel sangue, entrando nella costituzione dell'emoglobina ed è presente in molti enzimi fondamentali in numerose reazioni metaboliche.

Il fabbisogno quotidiano di ferro varia in funzione dell'età, del sesso e delle situazioni fisiologiche differenti durante il corso della vita. È particolarmente elevato nell'infanzia (a causa della rapidità dell'accrescimento), nelle donne in età fertile (a causa delle perdite mestruali) e nelle donne in stato di gravidanza (a causa degli elevati bisogni specifici correlati alla gestazione). Nell'anziano a causa di una riduzione dell'apporto alimentare, nonché per un diminuito assorbimento intestinale occorre prestare molta attenzione per garantirne il corretto apporto. La carenza degli apporti di ferro è stata messa in relazione con le situazioni di anemia. La quantità di ferro che introduciamo con la razione alimentare è sovente limitata, poiché è contenuto in una grande varietà di alimenti, ma in quantità molto piccole. A tal proposito occorre apportare nello schema alimentare un consumo idoneo di carne, pesce, uova, legumi che sono gli alimenti con più alta concentrazione di ferro. Importante ricordare che la vitamina C (acido ascorbico) di cui sono ricchi gli agrumi, facilita l'assorbimento del ferro, aggiungere al condimento delle verdure il limone facilita l'assorbimento di questo minerale.