

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LA CARENZA DI FERRO NEGLI ADOLESCENTI

È importante valutare la carenza di ferro nella popolazione giovanile. Infatti, “gli adolescenti sono a rischio di carenza di ferro a causa del loro alto fabbisogno, soprattutto durante le fasi di crescita” scrivono gli autori di questo nuovo studio. In particolare, nei ragazzi il maggiore fabbisogno è dovuto alla crescita muscolare, mentre nelle ragazze riveste un ruolo importante la comparsa delle mestruazioni e la perdita di ferro che comporta. Di conseguenza, non è raro riscontrare una carenza marziale anche nei paesi sviluppati.

Lo studio recentemente pubblicato è stato condotto in dieci città europee, e ha utilizzato per l'analisi alcuni parametri biochimici. Per la carenza marziale è stato usato il livello di ferritina sierica ($SF < 15 \mu\text{g/l}$). Per la ferro-deficienza (ID) è stato considerato sia il valore del recettore solubile per la transferrina ($sTfR > 8,5 \text{ mg/l}$) sia la carenza marziale. L'anemia ferropriva è stata definita come una ferro-deficienza con un livello di emoglobina (Hb) sotto il valore cutoff stabilito dall'Organizzazione mondiale della Sanità per età e genere: 12 g/dl per le ragazze e per i ragazzi tra i 12,5 e i 15 anni, e 13 g/dl per i ragazzi dai 15 anni. Lo studio ha coinvolto 940 adolescenti tra i 12,5 e i 17,5 anni, di cui 438 ragazzi e 502 ragazze.

La percentuale di carenza marziale è risultata del 17,6%, maggiore nelle ragazze (21%) rispetto ai ragazzi (13,8%). Le percentuali complessive di deficienza di ferro e di anemia ferropriva sono state rispettivamente del 4,7% e 1,3%, senza differenze significative tra ragazzi e ragazze.

“Il nostro studio conferma che la ferritina sierica e il recettore solubile per la transferrina sono indicatori biochimici che possono essere usati nella valutazione dello status marziale negli adolescenti, un gruppo problematico a causa della rapida crescita”, scrivono gli autori. Sulla base delle linee guida dell'Oms (2004), gli autori concludono che, nel contesto europeo, “la deficienza marziale non è comune, né nei ragazzi, né nelle ragazze, e che la carenza di ferro è comune nelle ragazze, ma non nei ragazzi”. Per garantire adeguate riserve di ferro, è giusto dare attenzione specifica alle ragazze per assicurare un adeguato apporto di ferro attraverso l'alimentazione.

Fonte:

Evaluation of iron status in European adolescents through biochemical iron indicators: the HELENA Study. Ferrari M, Mistura L, Patterson E, Sjöström M, Díaz LE, Stehle P, Gonzalez-Gross M, Kersting M, Widhalm K, Molnár D, Gottrand F, De Henauw S, Manios Y, Kafatos A, Moreno LA, Leclercq C; HELENA study group. Eur J Clin Nutr. 2011 Mar;65(3):340-9. Epub 2011 Jan 19.