

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## RACCOMANDAZIONI DI FERRO

La mancanza di ferro è la singola carenza nutrizionale più diffusa al mondo. Nei bambini porta ad anemia, ed è associata a peggiori prospettive di sviluppo psicomotorio, cognitivo e socioemotivo. E' quindi importante prevenire sia la ferro-deficienza (ID), sia l'anemia ferropriva (IDA), due condizioni al rischio delle quali i bambini sono particolarmente esposti tra i sei mesi e l'anno di età, ovvero quando si sono consumate le riserve prenatali ed il fabbisogno non può più essere soddisfatto dal solo latte materno. Sono noti alcuni elementi di rischio, come il parto prematuro, il clamping precoce del cordone ombelicale, l'introduzione precoce del latte vaccino o lo svezzamento con cibi senza un contenuto adeguato di ferro.

La raccomandazione di base è di prevenire sia l'ID sia l'IDA tra i bambini, e particolarmente tra i bambini molto piccoli. Alcuni paesi hanno strategie di supplementazione di ferro, ma questo potrebbe aumentare il rischio di infezioni. Per questo motivo sono state accolte con favore le strategie innovative basate per esempio sui cereali arricchiti di nutrienti, che mentre assicurano l'apporto necessario, espongono a meno rischi rispetto alla supplementazione. Occorrono però altre ricerche sulle pratiche di allattamento e introduzione di altri cibi nei bambini piccoli.

Il periodo di vulnerabilità all'ID e all'IDA coincide con una fase di rapida crescita del cervello, un momento in cui il bambino espande la sua abilità di interazione sociale, comunicazione, esplorazione, e in cui aumentano le capacità cognitive, manuali e motorie. E' quindi importante assicurare un apporto adeguato di ferro, insieme a opportunità di apprendimento precoci.

*Fonte:*

*Iron deficiency and iron-deficiency anemia in the first two years of life: strategies to prevent loss of developmental potential. Black MM, Quigg AM, Hurley KM, Pepper MR. Nutr Rev. 2011 Nov;69 Suppl 1:S64-70.*