

A falta de ferro pode estar relacionada com o aprendizado?

Autor: *André Luiz Giusti*

Data: 05/04/2015

A anemia é algo conhecido por grande parte da população e mesmo assim o Brasil tem índices assustadores de deficiência de ferro no organismo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 30% da população mundial possua algum tipo de anemia, e que esse índice chegue a 50% em crianças menores de 2 anos.

A anemia pode ser determinada por diversos fatores, porém sua principal causa é a deficiência de ferro. Estima-se que 50% dos casos de anemia são consequências da deficiência de ferro. A anemia causada pela deficiência de ferro é chamada anemia ferropriva.

O ferro é um nutriente essencial ao organismo, associado à produção de glóbulos vermelhos e ao transporte de oxigênio dos pulmões para todas as células do corpo.

Os principais sintomas clínicos da anemia ferropriva são: cansaço, palidez, falta de apetite, sonolência e indisposição.

Em crianças, a anemia ferropriva pode afetar o crescimento, a aprendizagem e aumentar a predisposição a infecções.

Quais alimentos são ricos em ferro?

Carnes vermelhas

Miúdos de frango

Aves

Peixes

Feijões

Ervilhas

Lentilhas

Aveia

Açúcar amarelo

Qual a necessidade de ferro de acordo com a faixa etária?

Faixa etária	Consumo de ferro recomendado
0 a 6 meses	0,27 mg/dia
7 a 12 meses	11 mg/dia
1 a 3 anos	7 mg/dia
4 a 8 anos	7 mg/dia
9 a 13 anos	8 mg/dia

14 a 18 anos (menina) 15 mg/dia

14 a 18 anos (menino) 11 mg/dia

- segundo a RDA (ingestão diária recomendada)

Dicas de prevenção

- * Dieta equilibrada e rica em ferro é fundamental para prevenir a anemia por deficiência de ferro;
- * A adesão ao tratamento é a melhor forma de restabelecer os níveis normais de ferro no sangue;
- * Alimentos enriquecidos com ferro (leite, iogurte, pães, cereais matinais, feijão, etc.) ajudam a suprir as necessidades diárias de ferro, que variam de acordo com a idade e o sexo;
- * Segundo a Associação Paulista de Medicina, o ferro é melhor absorvido em jejum e juntamente com alimentos ricos em vitamina C (laranja, goiaba, morango, limão, agrião, pimentão, vegetais verde escuros), e alimentos amargos (como a alcachofra, jiló e agrião).