



Cansaço e queda de cabelo? Pode ser falta de ferro

Saiba como ajustar a dieta para prevenir e tratar a deficiência



A deficiência de ferro é uma das carências nutricionais mais comuns e pode afetar pessoas de diferentes idades, mas especialmente mulheres, crianças e idosos. O problema está diretamente ligado ao desenvolvimento da anemia ferropriva e costuma impactar a energia, disposição e capacidade de concentração. Segundo a nutricionista Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, alguns sinais costumam servir de alerta: “Os mais comuns são cansaço excessivo, fraqueza, palidez, falta de ar aos esforços e queda de cabelo. Em alguns casos, pode ocorrer tontura e unhas fracas”.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

De acordo com a especialista, a alimentação pode ser suficiente para corrigir quadros leves, mas nem sempre resolve sozinha. “Depende do grau da deficiência. Casos leves podem melhorar com alimentação adequada, mas deficiências maiores costumam exigir suplementação oral ou até intravenosa”, explica. Por isso, o diagnóstico correto e o acompanhamento com exames laboratoriais são fundamentais antes de qualquer estratégia.

Entre as melhores fontes de ferro estão alimentos de origem animal e vegetal. As opções animais, que contêm o chamado ferro heme, de melhor absorção, incluem carnes vermelhas, fígado, frango e peixe. Já entre os vegetais, destacam-se feijão, lentilha, grão-de-bico e folhas verdes escuras. Para quem segue dietas com menor consumo de proteína animal, a atenção à combinação dos alimentos se torna ainda mais importante.

A nutricionista ressalta que algumas associações no prato aumentam significativamente a absorção do mineral. “Consumir ferro junto com vitamina C ajuda muito. Exemplos práticos são feijão com suco de laranja, carne com limão ou salada com frutas cítricas”, orienta. Por outro lado, certos hábitos podem atrapalhar o aproveitamento do nutriente. “Tomar em excesso café, chás, leite e derivados próximo às refeições principais, como almoço e jantar, pode dificultar a absorção. Dietas muito restritivas também prejudicam, pois podem limitar a oferta”, afirma.

Como orientação prática para prevenção a longo prazo, Cintya Bassi recomenda a variedade e a regularidade. “Inclua fontes de ferro diariamente nas refeições, varie entre alimentos de origem animal e vegetal, e associe com vitamina C.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Também importante o acompanhamento com exames regulares para identificar qualquer alteração precocemente.” Segundo a especialista, ajustes simples na rotina alimentar já podem fazer diferença significativa na manutenção dos níveis adequados do ferro no organismo.