

■ TERAPIA

Carenza di ferro Quando integrare

In occasione della presentazione, da parte di **Ibsa Farmaceutici**, di una nuova formulazione di ferro in **film orodispersibile**, nata con l'obiettivo di facilitare l'assunzione degli integratori e un rapido assorbimento dell'ingrediente attivo, abbiamo incontrato **Cesare Liberali**, medico di Medicina generale a Gaggiano, in provincia di Milano, al quale abbiamo rivolto alcune domande legate alle più comuni situazioni di carenza di ferro e al ruolo della supplementazione.

Dr. Liberali, qual è il paziente che, nella sua esperienza, ha maggiore necessità di supplementazione di ferro?

Gli **anziani** sono sicuramente tra coloro a maggior rischio di carenza di diversi micronutrienti, sia per una questione di età, ma anche per il fatto che la maggior parte è in **terapia cronica per differenti patologie**. I pazienti cronici, infatti, assumendo farmaci per lunghi periodi, se non addirittura anni, e facendo frequente uso di inibitori di pompa protonica e gastroprotettori, hanno maggiore difficoltà nell'assorbimento dell'acido folico, del ferro e dei nutrienti in generale e necessitano, di conseguenza, di una supplementazione, anche se non si riscontra una vera e propria anemia dalle analisi del sangue. La carenza di vitamine, minerali e altri nutrienti negli anziani è dovuta anche al fatto che sono spesso da soli e hanno difficoltà, per esempio, a fare

pasti bilanciati e completi, che contengano tutti gli elementi e micronutrienti di cui l'organismo ha necessità. Da qui, derivano spesso sintomi come la stanchezza, dovuta proprio a una carenza di ferro o altre vitamine. Altra categoria soggetta a carenza di ferro è quella della **donna in età fertile**. Per le donne in questo periodo della vita si tratta di una condizione molto comune, che va comunque accertata con le analisi specifiche per indagare se si tratta solo di una carenza o di vera anemia sideropenica e agire quindi con la supplementazione.

Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante. Infatti, diete particolarmente restrittive o "fai da te", in cui i pazienti eliminano alcuni specifici nutrienti, pensiamo ai **vegani o ai vegetariani**, sono spesso causa della carenza di ferro o acido folico.

Quali sono le principali cause della carenza di ferro in un paziente anziano?

Da un lato, può derivare da un'**anemia da patologia cronica**, causata dall'infiammazione dell'organismo come conseguenza delle diverse patologie da cui è affetto il paziente. Dall'altro, da un'**anemia carenziale** dovuta a mancata assunzione, come dicevamo prima, per un'alimentazione molto spesso non adeguata o da perdita, spesso legata a un sanguinamento occulto. In questi casi, si inizia immediatamente con l'integrazione nutrizio-

nale e, contemporaneamente, si indaga la causa del sanguinamento perché potrebbe sottendere altre patologie, come, per esempio, una neoplasia del colon-retto. Quindi quando abbiamo una carenza di ferro e sospettiamo una perdita di questo nutriente dobbiamo **sempre indagare la causa**, soprattutto nel maschio e nella donna post menopausa. Se infatti nella donna in età fertile la perdita di ferro è giustificata dal flusso mestruale, una volta giunta la menopausa i livelli di ferro dovrebbero risalire e se questo non succede è necessario agire come prima cosa con l'integrazione, ma anche indagare quali altre cause possono determinare la carenza.

Ci sono farmaci che possono contrastare l'assorbimento del ferro?

Sicuramente gli **inibitori di pompa protonica**. Sono trattamenti che vengono usati in diverse situazioni, per pazienti di tutte le età e in modo spesso prolungato, principalmente per proteggere la mucosa gastrica e curare gastriti da reflusso causato da stress, cattive abitudini alimentari e per i pazienti che prendono la cardioaspirina o gli anticoagulanti. In questa ultima categoria di persone, i fattori che causano la carenza di ferro sono principalmente due: l'aumento del rischio di sanguinamento e il ridotto assorbimento dato dall'inibitore di pompa protonica. In questi casi, la supplementazione di ferro è quindi molto importante e avere un prodotto che sia di facile assunzione, è sicuramente un vantaggio per le persone con difficoltà gastriche causate dalle terapie a cui sono sottoposte, favorendo l'**aderenza alla terapia** e migliorando la compliance del paziente.